



たくろう先生

こんにちは！NST 通信は、皆さまが、病気から早く回復し、元気に毎日を過ごせるよう、栄養についての知識をお伝えしています。リハビリと栄養は車の両輪のように一緒に進めていく必要があります。今回は、理学療法士さんに「身体への寒さの影響とその対策」についてお話をいただきました。ぜひお役立てくださいね！

## 身体への寒さの影響とその対策



こんにちは！リハビリテーション科、理学療法士の三浦です。

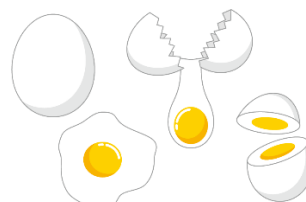
2024 年の夏は統計開始後、最も暑い夏だったようです。ただ、今回の NST 通信は、冬のお話です。冬になると、寒さや日照時間の短さから、活動量が減りがちになります。屋外での運動や外出の機会が減ることで、エネルギー消費が低下し、筋肉の維持が難しくなる季節です。特に高齢者では、運動不足により筋力が低下し、基礎代謝も下がるため、冬は筋肉量の維持が健康のカギとなります。



筋肉は、体を温めるための熱産生にも関与しています。活動量が減ると、筋肉が減少しやすくなるだけでなく、血流も悪化し、体温調節が困難になります。こうした影響を避けるために、ストレッチや室内での軽いエクササイズを取り入れ、定期的な運動を習慣化することが推奨されています。



栄養の面では、冬は特にビタミン D、タンパク質、鉄分の摂取が重要です。日照時間の短さからビタミン D が不足しがちになるため、魚や卵、きのこ類の摂取を意識しましょう。また、筋肉の維持には良質なタンパク質が欠かせません。豆類や肉類、魚をバランスよく摂り、体を温めるスープや鍋料理で栄養を補給するのが良いですね。



赤字が冬の悪い影響、青字がそれを防ぐために必要な取り組みです。

「活動量の確保」+「良質な栄養」を意識して、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

\*裏面に、おすすめのストレッチ、運動方法を紹介しています(^o^)

## 栄養サポートチームからのお知らせ

会津医療センターでは、低栄養など栄養状態の維持・改善のために専門的な栄養管理が必要な方に、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリ（理学・作業・言語）、検査技師など多職種が協働して栄養管理を実践しています。入院中の方は管理栄養士へ、外来の方は栄養サポート外来にご相談ください。  
☆◇ 栄養サポート外来は 毎週月曜 午後14時～ 外科の予約枠となります



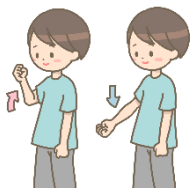
## 体をほぐしてすこやかに



### ♪ おすすめのストレッチ ♪



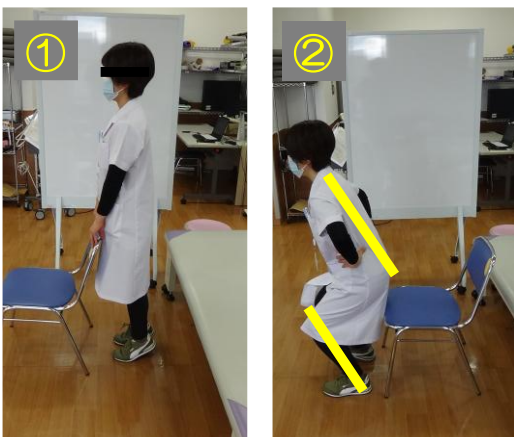
- ① 片手を腰に当て、もう片方の腕を写真のように伸ばし、体幹の横側を伸ばします。
- ② 出来るだけ背中を丸くせずに、片手をつま先に伸ばし、もも裏を伸ばします。
- ③ 椅子の背などで支えながら、片方ずつアキレス腱を伸ばします。
- ④ あぐらをかくようにして足を持ち、足首をぐるぐる回します。
- ⑤ 出来るだけ背中を伸ばして胸を張り、肩・肩甲骨をぐるぐる回します。



### ♪ おすすめの軽い運動 ♪



- ① 椅子の背などで支えながら、両方同時にかかとを上げます。かかとを落とすときに(痛みが出ない範囲で)ドンと落とすようにすると骨粗鬆症の改善や予防に効果的です。



- ② 後ろに椅子などを置き、膝を曲げ伸ばしします。

横から見たときに、上半身の角度と脛の骨の角度が平行になるように意識しましょう。