

# 心と身体の“冬支度”

## はじめていますか

朝晩の気温が低くなり、布団からなかなか出たかない季節がやってきました。

夏は、暑さで熱中症にならないように、体を暑さに慣れさせる“暑熱順化”

(しよねつじゅんか)が推奨されています。要は汗をかける体にする事です。

それと同じように、寒さに強い体を作る

には“寒冷純化”(かんれいじゅんか)が必要です。

では、具体的には何をしたらよいのでしょうか？



## 寒冷純化するには

### 筋肉量を増やす

筋肉はそれ自体が発熱します。

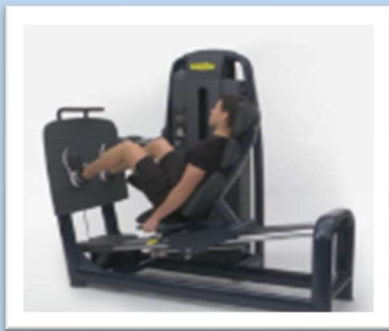
筋肉量を増やすことにより、寒さに強い体を作ることができます。

ふだん行っている筋トレは筋肉を増やせる内容でできているでしょうか。

体の中で特に大きな筋肉は、大腿四頭筋という太ももの表側の筋肉です。

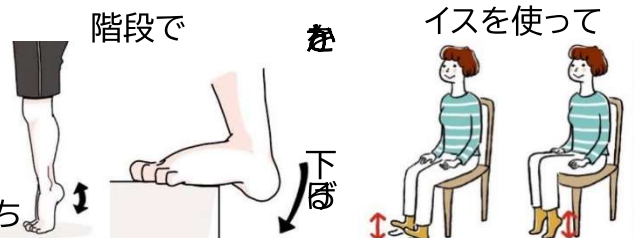
### レッグプレス(マシントレーニング)

- ◆ 8回~10回目がやっと出来る重さで行う
  - ◆ 2~3セット(インターバルは30秒~1分)
- ※関節などに痛みのある方は医師と相談しましょう



### ふくらはぎの筋ポンプ作用

ふくらはぎの筋肉は主に腓腹筋とひらめ筋。この筋肉が動き収縮すると血液を押し上げ、心臓に血液が戻りやすくなります。まさにポンプの役割のある筋肉です。カーフレイズを行い、血行を改善して真冬に備えましょう！



### 心の元気は太陽からもらえる

脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンが不足すると気持ちが落ち込みやすくなります。セロトニンは別名“幸せホルモン”。セロトニンは太陽の光を浴びることで分泌が促されます。日照時間が短い冬季は積極的に日光浴をして心のパワーを蓄えたいですね。