

今こそ気を付けたい！

# 冬の生活習慣



今年もあっという間に残すところあと1ヶ月になりましたね。だいぶ寒くなってきて冬らしい生活に変わってきました。今回の内容は、冬の生活習慣で体を悪くしやすいポイントをお伝えしていきます。冬を元気に乗り切るためのヒントにしていいただければ幸いです。

## 1. 冬の定番！コタツ

みんな大好き冬の定番のコタツですが、「気が付いたらあっという間に何時間もゴロゴロしていた」なんて経験をした事があると人も思います。特に気を付けることは…



### ① 同じ姿勢で動かない・姿勢が丸まる

→体がガチガチに固まる・猫背になる ⇒坐骨神経痛・腰痛・膝痛・股関節痛・肩こりが起こりやすい

### ② コタツに入ったまま寝る

→寝返りがうちににくく、固まったり捻じれた状態で負担がかかる ⇒膝・股関節・腰に痛みが出やすい

### ③ コタツに長い時間入っている

→自分で体を温める力が弱くなる・脱水状態になる ⇒冷え性になりやすい・免疫力が落ちやすい

## 2. 雪国の必需品、長靴

雪国での必需品の長靴ですが、膝や股関節の不調がある人が特に気を付けることは…

### ① 少しブカブカの長靴や、重ための長靴を履く

### ② 長靴で、ウォーキングしたり、買い物などで長時間歩く

→長靴の重みで、膝や股関節に対して引っ張る力がかかる

→長靴が脱げそうになるのを防ぐために余計な筋肉を使ってしまう ⇒痛みの原因になる



## 3. どうしてもやらないと、、、雪かき

生活のためにどうしてもやらないといけない雪かきですが、特に気を付けることは…

### ① 体がガチガチに固まったまま行う

→あちこち痛みやすい

### ② 一気に長時間行う

→体の限界を超えて無理すると、負担がかかり悪さとして蓄積する

### ③ 使いっぱなしでケアをしない

→疲労や負担が日に日に積み重なっていく

