

冬場の運動を 楽しむポイント

寒くなってきたこれからの季節、ランニングやジョギングなどの運動がオススメです。でも、暖かい部屋から急に寒い外に出るのはとても危険。暖かさで緩んでいた血管が縮み、急激に血圧が上がります。そのため心臓や脳へ負担がかかり、ひどいときは脳卒中や心不全などを起こすことがあります。

冬場に外で運動を楽しむためには、まず体を寒さに慣らすことが大切です。そのポイントを2つご紹介します。

1. ウエアで体温調節を

暖かいウエアで屋内外の気温差を軽減しましょう。また、体が温まったらすぐに脱げるよう、重ね着にすると良いでしょう。



2. 念入りに準備運動を

ウエアで気温差を軽減するだけでなく、最低でも10～15分はかけて準備運動を行い、体を温め、筋肉をほぐしましょう。



手軽にできる



疲れ目 予防

長時間のパソコン使用で目が疲れていませんか？パソコンなど近くのものを見るときは、近視の人より遠くまでよく見える「目のいい人（遠視）」の方が目に負担がかかりやすいので要注意。

人の目には自然にピントが合う距離があり、近視の人は近い距離に、遠視の人は遠い距離にピントが合いやすいため、近くのものを見るときは遠視の人ほど目の調節機能に負担がかかり、疲れやすくなります。そういった目の疲れを予防するには、10分に1回、モニターから2～3m遠くに視線を数秒間移してください。メガネやコンタクトレンズなどで視力を矯正している人は、パソコンを使うとき、少し度が弱いレンズを使うと楽になります。

また、まばたきの回数が減り、ドライアイになることで目が疲れることも……。目薬をさしたり、涙の分泌を増やすために目の周辺を温めて血流を良くしましょう。



※目薬は1滴で十分効果があります。また使用開始から3ヵ月以内に使い切ってください。