



## 寒い時期はこれでバッチリ！運動時の防寒・保温対策

Perfect for this cold season!

寒い時期が続くと、運動を続けたいと思っても寒さに負けてしまい、ついつい自宅でゴロゴロ過ごしてしまうことはありませんか。また風邪などをひきやすい季節でもありますので、屋外で運動するときにはいつも以上に服装や装備などに気を使いたいものです。今回は寒い時期にもしっかり身体を動かすための防寒・保温対策などをご紹介します。



### Check 1

#### 重ね着でうまく体温を調整しよう

運動をするときは動きやすい服装で行うようにすることが基本です。これに寒さ対策として、衣類を重ね着することで保温と体温調節を行うようにしましょう。運動をして身体が温まってきたら重ね着しているウェアを一枚一枚脱ぐようにして、適切な体温を保つように心がけましょう。また汗をかいたままでいるとウェアが濡れて寒さを感じるようになります。さらにそのままにしておくと身体が冷えてしまい、風邪などの体調不良を引き起こす原因となることも。汗をかいた服をそのまま長時間着用しないように注意しましょう。

### Check 2

#### 保温に一番効果的なのは帽子

手袋や厚手の靴下などは、気軽に準備できる手足の冷え対策といえますが、身体の中で一番熱を奪われやすい部位は頭部です。およそ身体の20%もの熱が頭部から放散されるとも言われており、安定した血流を保って体温調整を行っています。帽子をかぶることで頭から放散される熱をおさえることができれば、身体の保温効果も高まります。また手足の冷えに対しても帽子をかぶることは間接的な効果をもたらします。脳が「寒い」と感じなければ、手足が冷える状態も軽減されるようになります。寒さを感じさせない状態であれば、身体が縮こまることなく運動を楽しむことができますね。



### Check 3

#### 冬場でも忘れずに水分補給を

寒い時期の運動ではなかなか汗をかきにくい、という人も水分補給のための飲み物は必ず準備するようにしましょう。夏に比べると水分補給への意識も薄れがちですが、運動することで体温は上昇し、自覚していなくても汗をかいています。「水が飲みたい」と思った時点ですでに軽い脱水症状であるとも言われており、こまめな水分補給を心がけたいものです。またこの時期は乾燥しやすいので、喉などを潤すことで風邪予防対策としても効果的です。

**\*風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。**

**予防に「うがい」と「手洗い」と「プラトール」をこまめに行いましょう！**



株式会社 ビーディーエス プラトール  
PDS PLATEAU, Inc

本部情報 Headquarters  
〒920-0944  
金沢市三口新町 3-6-27  
TEL: 076-234-0017  
FAX: 076-255-3326

プラトール公式ホームページ Our home page  
プラトールの想いのつまったホームページです。  
<http://pds-plateau.com>  
プラトール 金沢



総合窓口 Contact  
見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい

**076-234-0017**