



ワンポイント
リハビリ

寒い時期のウォーキングのポイント



だんだん寒くなってきましたね。
そこで今回は寒い時期にウォーキングを行う際のポイントについてお話しします。

POINT

① 歩く時間帯は日中に行う

早朝や夜間はとても冷えるため、ウォーキングを行う際は日中の暖かい時間帯に行うことがおすすめです。

また寒い朝、夜は路面が凍っている可能性があり、転倒につながる恐れがあります。日中の暖かい時間帯を選び、日陰などの凍結していそうな道は避けましょう。

POINT

② 衣服や小物類で露出を減らす

帽子や手袋、ネックウォーマー、耳当て等を使用して肌を露出しないようにしましょう。また上着は風を通さない温かいものを選択するとよいでしょう。

POINT

③ 水分摂取を忘れずに

水分補給は汗をかいた時だけではありません。冬場は空気が乾燥しており汗が蒸発しやすく、知らず知らずのうちに水分不足となりやすいため運動前・中・後、こまめに摂取しましょう。

POINT

④ 準備運動と整理運動を念入りに

寒い時期になると筋肉は固くなりやすいです。冬場はウォーキングを行う前に、いつもよりも念入りにアキレス腱伸ばしや肩を回す運動などの準備運動を行いましょう。また運動後にも同じように整理運動を行いましょう。

アキレス腱伸ばし

肩のストレッチ



- かかと 踵を床につけましょう
- 足をまっすぐに
- 身体を起こして
- ゆっくり伸ばす



- 両肩に手をおいて
- 前から後ろ、後ろから前に円を描くように回す
- 背筋を伸ばして
- 両肘が胸の前で合わさるように

薬

やくに立つ! くすりのあれこれ



FILE.12

子どもによる医薬品誤飲事故について



子どもと薬のトラブルで最も多いのは、家族の薬を子どもが誤飲してしまうことです。誤飲した場合、どのような対応をすれば良いのか、あらかじめ予め知っておく必要があります。

子どもが誤飲してしまったら

誤飲した薬の種類によっては、生命に関わる恐れがあります。まずは病院へ連絡し、その後の対応について指示を仰ぎましょう。夜間・祝日の場合は栃木県では、「とちぎ子ども救急電話相談」窓口があります。体調が悪い場合は、すぐに救急外来等を受診しましょう。（詳しくは13ページ参照）

なお、以下の3点を伝えるようにしましょう。

- ① 何を飲みこんだのか？（誤飲した薬は何か、シートごと飲みこんでいないか）
- ② いつ飲みこんだのか？
- ③ 今の体調、様子はどうか？

薬が特定できていれば、迅速かつ具体的な対応が可能となる場合があります。まずは慌てずにトラブルの内容を正確に伝えましょう。

薬の誤飲を防ぐためには

子どもの手の届かない場所や鍵のかかる場所に保管するのがよいでしょう。また、ボトルに入っている薬等は、しっかり蓋をしておくことも大切です。

