

寒い時期の運動は服装に注意!

運動不足が心配な冬は積極的に体を動かしたいものですが、体調を崩さない服装選びに気を配りましょう。

屋外が寒いとつい厚手のアウターを選びがちですが、体温が上がって脱ぐと、急に体が冷えて体調を崩すことがあります。また、アウターを着たままだと汗や熱がこもるので、これもおすすめできません。

効果的なのは、少しずつ脱ぎ着できる**薄手の重ね着**です。例えば、吸湿速乾素材のインナーを着て、その上にシャツを数枚重ね、アウターは風を

通さない薄手のウインドブレーカーなどがベスト。体温や汗の量を見ながら、内側のシャツを減らすなど上手に調節しましょう。

下半身はタイツとハーフパンツを履いて、ハイソックスやレッグウォーマーで調整。また頭はバンダナや耳当て、首元はネックゲイターなど、**部分的に着脱できる小物**を活用しましょう。

