



## 資源の持ち去りは禁止されています

市民の皆さんの協力によりごみ集積所に出された、缶・瓶・ペットボトル・古紙（新聞等）などの再生資源を、市が回収する前にトラックなどで持ち去る行為は禁止されています。

しかし、市内ではこのような行為が発生しているため、警察と連携しパトロールを実施しています。

## 持ち去り防止にご協力ください

再生資源の持ち去り行為を行っている不審な車を見かけたら、声をかけたりせずに、本庁環境課または各総合支所市民福祉課まで情報の提供（日時・場所・車両ナンバーなど）をお願いします。

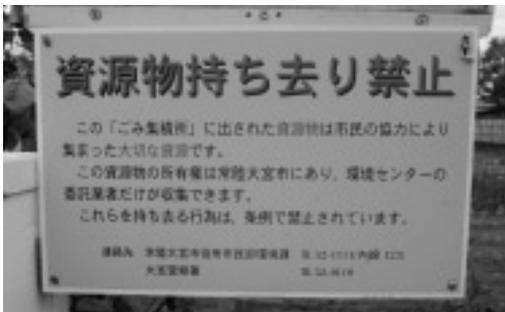


### 持ち去りを禁止している資源物

- ・瓶類 ・缶類 ・紙類
- ・鉄、アルミニウムその他の金属類を原料とするごみ

### ■ 問い合わせ ■

環境課 ☎52-1111  
各総合支所市民福祉課  
山 方 ☎57-2121 美 和 ☎58-2111  
緒 川 ☎56-3991 御前山 ☎55-2112



## 健康 通信

常陸大宮済生会病院  
内科・循環器科  
田口 慎介先生

### 「寒い時の運動って体にいいの？」

一般的に寒い時に運動することは大変だなというイメージがあります。しかし、寒い時期というのは、実は運動するには適した時期かもしれないのです。運動すると筋肉が熱を出し身体は温かくなります。夏は身体の中も外も暑い状態が続き、バテてしまいやすく熱中症をおこす心配があるのですが、寒い時期は周りが冷えていますので熱が発散しやすく、筋肉にとっては大変良い環境といえます。

しかし、寒い時期の運動には注意しなければならないことが多くあります。第一に心臓への負担です。寒さに対して熱の放散を防いだり、寒さに対抗して暖かくしようとしたりするために、交感神経が過度に緊張して血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。その上、運動中は安静時よりも多くの血液を全身に送り込まなければいけません。

第二に筋肉等への負担です。筋肉や腱、靭帯は体を動かすために非常に重要な役割を果たします。寒い時には弾力性が低下するため、障がいがおきやすくなることに注意しなければいけません。

寒い時期は、運動不足からどうしても太りがちになりますので、自分に合った運動をすることをおすすめします。事故を防ぎ、効果的に運動を実践してみましょう。

#### ● 寒い時期の運動の注意点

- 1 準備運動をしっかり行いましょう**  
準備運動は、時間をかけてゆっくり体を温めていきます。外へ出る前に家中でストレッチ体操等を行うことも工夫の一つです。
- 2 服装に気を配りましょう**  
外へ出る時は3～4枚薄手の物を着て、さらにジャンパーなど風を通さない物を着用し、帽子、手袋などを活用するのが効果的です。運動をし始めると暖かくなるので帽子を取ったり、手袋を取ったり、必要であれば着ているものを1枚、2枚と脱いでいくと良いでしょう。
- 3 暖かい時間に運動しましょう**  
寒い時期は、できるだけ日中の暖かい時間を有効に活用しましょう。

