

気持ちよく運動するために！

運動前に、以下の状態をチェックしましょう！

体調が悪いときは、控えましょう

- ☐ 熱がある
- ☐ 頭痛、胸痛、息切れ、めまい、強い疲労感がある

持病があるときは、主治医に相談をしましょう

運動中、こんな症状が

- ☐ 呼吸が苦しくて、おしゃべりができない
- ☐ 心拍数が限界以上（心拍数は110～120程度に）
- ☐ 全身に疲労感を感じる
- ☐ 下肢が疲れている
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 頭痛、吐き気、めまい、痛み、足がもつれる、顔色が悪い、冷や汗が出る、運動して体温は上がっているのに汗が出てこないなど…

※ 特に、真夏～残暑にかけては、
「熱中症」に気をつけましょう。

運動後の自己チェック

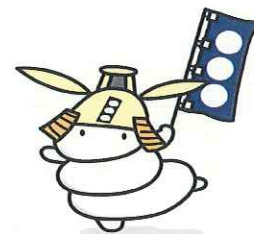
1. クーリングダウンをしよう！

- ☐ 軽いジョギング、軽いウォーキング、体操などを行った

2. 運動後に以下の状態をチェックしましょう！

<運動直後>

- ☐ 胸や腕、のどなどに痛みや圧迫感を感じる
- ☐ 10分以内に脈拍が100回/分以下にならない
- ☐ 10分以上、息切れが続く
- ☐ 吐き気や嘔吐が起こる



<運動した翌日以降>

- ☐ 24時間以上、疲れが続く
- ☐ 運動をした日の夜、よく眠れない
- ☐ 運動をした翌朝、寝起きがわるい

以上のことに当てはまるようなら、クーリングダウンが不足しているか、運動の強度が強すぎる可能性があります。運動の内容を見直し体調に注意しましょう。

あなたの元気のために！

1. 仲間とおしゃべりしながら続けられる運動をしよう
2. 親子で一緒に散歩や外遊びなど、身体を動かそう
3. 日常の中で意識的に歩き、できるだけ身体を動かそう
4. スポーツやレクリエーションに積極的に参加しよう
5. 交流の場や地域の活動に参加し、仲間をつくろう
6. ラジオ体操やウォーキングなど、自分にあった運動を続けよう
7. 立つ・座る・歩くなど、基本的な動作ができるよう筋力を保とう

「津市健康づくり計画（平成19年3月策定）自らの健康づくりより」

運動を継続するためのヒント！

1. 継続は力なりと信じる
2. 目的意識をもつ
3. 毎日1回は身体を動かすという日課を定着させる
4. 生活の中に運動を組み込んで行う
5. 一連のプログラムを作ってみる
6. 日替わりメニューをとり入れる
7. 運動仲間と一緒にいる
8. 周囲の人の理解を得て応援してもらう
9. 運動効果を確認する
10. 場所、服装、シューズなどを確保する

楽しく運動しよう！

身近な運動として



津市中央保健センター