

# 運動時の注意とお願い

## ✓体調チェック

発熱や頭痛、腹痛、脈拍が異常(乱れる、速い)、血圧が日常の変動範囲より高い場合、運動を中止しましょう。

## ✓息を止めない

動作に合わせて、呼吸をしましょう。

## ✓どこを使っているのかを確認しましょう

ストレッチや筋力運動では、体のどの部分を使っているのかを常に意識してください。漫然とやっているだけでは効果は得られません。

## ✓痛みについて

運動中に痛みを感じたら中止しましょう。運動中に痛みを感じないが、しばらくしてから痛みを感じた場合、それは筋肉痛かもしれません。しかし、筋肉痛とは違う痛みのようなでしたら受診を検討してください。

## ✓運動に使える椅子の条件

- ぐらついていないこと。
- キャスター(コロコロ)が付いていないこと。
- 背もたれのあること。
- 軽すぎないこと  
(背もたれをつかみながら座っても、倒れないくらい重いこと)。

## チェックポイント

- ① 安全に実施できるよう物品や場所を確認しましょう。  
(例) 段差はないか、部屋は明るいかな、机や椅子の脚はしっかりとしているか等。
- ② 運動の前後には、毎回体調を確認しましょう。
- ③ 体調・体力に合わせておこない、適宜休憩をとりましょう。