

## ◆運動実施にあたっての注意点◆



通いの場で運動してみようかなと思ったら・・・

運動は身体機能の向上だけでなく、ストレスの発散や生活習慣病、物忘れにも効果があることが分かっています。



運動全般

食欲がわき  
腸の働きがよくなる

血流がよくなる

気分がよくなる

筋力が強くなる



筋トレ

関節の動きが  
よくなる



ストレッチ

しかし、体調によっては、参加をみあわせたほうがよい場合もあります。一部の心臓病の方、管理されていない高血圧または糖尿病の方は、運動を行うと危険な場合があります。また、関節炎などの病気になると、運動がしにくくなります。

**必要と考えられる場合は、事前に主治医にご相談ください。**



参加してよいか。参加にあたっての注意点が  
ないか主治医にご相談ください。

## ◆運動実施前◆

普段から血圧の高い方は  
お家で測ってみてね

**運動をみあわせたほうがよい場合**

- 安静時の血圧が高い(上:180、または下:110mmHg以上)
- 安静時の脈拍数が早い(110拍/分以上)、または遅い(50拍/分以下)
- いつもと違う脈の不整がある
- その他、体調不良がある
- 関節痛など慢性的な症状が悪化

※



## 以下の内容を参加者同士で確認します

- 運動直前の食事は避ける
- 十分な水分補給を行う
- 睡眠不足・体調不良の時は無理をしない
- 身体に何らかの変調がある場合に周囲に伝える

無理せず楽しく♪



## ◆運動中◆

正しい姿勢で運動するよう意識してください

疲労がたまっている場合は、運動負荷量を減らしてください

以下の自覚症状がないか、確認しながら行ってください

症状があった場合は、中止してください

- 顔面蒼白
- 冷や汗
- 吐き気
- 嘔吐
- 脈拍・血圧の数値が高い場合



高齢になると、喉の渇きを感じにくく、頻尿を心配して水分を控えることなどから、脱水を起こしやすいので、

**必ず運動中に水分補給の時間をとってください**



★運動中に息を止めると、血圧が上がりやすいので、息をしながら(カウントを数えるのがおすすめです)運動をしましょう。



イチ、ニー、サン、シー

## ◆運動終了後◆

運動終了後は、しばらく状態を観察しましょう

運動後に以下の場合は、医療機関受診など必要な処置をとりましょう。

- 裏面の「運動をみあわせたほうがよい場合」の項目の※