

安全に運動を行うためには・・・

不用意に体を動かすと思わぬケガや事故につながる可能性があります。運動を習慣にするためにはライフスタイルや体力に応じた運動を行うとともに安全に行うための準備や工夫が必要です。

注 意 事 項

①事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、**準備運動**と**整理運動**を必ず行いましょう。

②**持病**のあるかたは専門家(かかりつけ医・運動指導士)に相談しましょう。
運動中や運動後に**強い痛み**が出た場合はただちに運動を中止しましょう。



③循環器疾患などの持病のあるかたは、運動により急に血圧が高まることがあるため運動前に**血圧**や**体調**を**チェック**しましょう。

④その日の体調に合わせて**運動量**や**運動強度**を調節しましょう。



⑤夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために運動前や運動中、運動後に**水分**をとりましょう。

⑥服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないような**スポーツシューズ**をお勧めします。

