

## 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ず、しかし、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。

一方、筋肉痛とは違う痛みのよう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）。