

## Part2 安全に運動を行うために

急にウォーキングを始めたら、足がけいれんした・・・など、不用意にからだを動かすと、思わぬけがや事故を起こすことがあります。無理なく安全に運動習慣を続けるために、次のようなポイントに注意しましょう。

### 1 膝痛・腰痛などがある人は主治医等と相談してから

膝痛や腰痛がある場合は、主治医など専門家と相談しましょう。また、運動中や運動後に強い痛みや不調が発生したら、すぐに運動を中止しましょう



### 3 運動の量や強さは体調に合わせて

体調が悪いときに無理して運動するのは逆効果です。その日の体調に合わせて運動の量や強さを加減し、場合によっては中止しましょう。

### 5 動きやすく、気候に合わせた服装で

服装は気候に合わせて選びましょう。汗や雨で濡れたときはこまめに着替えましょう。また、寒いときには保温に注意し、十分な防寒対策を取りましょう。

### 2 血圧が高い人は血圧チェックを

血圧の高い人は、運動を行う際には十分な注意が必要です。運動前に血圧や体調をチェックして、体調が悪いときには無理せず運動を中止しましょう。

### 4 水分補給を十分に

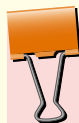
体内の水分が少なくなると、血液がドロドロになって血流が悪くなります。運動の前後や運動中はこまめに水分をとるようにしましょう。

その際、糖分の含まれている清涼飲料などは肥満の原因になります。水やお茶で水分補給をしましょう。

### 6 準備運動・整理運動をする

準備運動は事故の予防に、整理運動は疲労の軽減に効果があります。

(右のモデルを参考にしましょう)



## POINT!!

- ウォーキングの前後に実施しましょう
- ストレッチは息を止めずにおこないましょう
- ストレッチで“痛い”と感じるところまで伸ばしてしまうと、逆に筋肉が縮もうとしてしまいます。“痛くない”気持ちいい範囲で行いましょう

### 足の側面を伸ばす

- ・足の裏が横を向くように



左右5秒ずつ

### 足の裏側を伸ばします

- ・反対の太ももに両手をおく
- ・膝は伸ばしたままで、足首を曲げる
- ・そのままゆっくり前かがみになる



左右5秒ずつ

### 太ももの前の筋肉を伸ばします

- ・イスに浅く腰掛ける
- ・足の甲を持ってない方は、ズボンのすそを持って行う
- ・ゆっくりお尻の方に引き寄せる



左右5秒ずつ

### 腰を伸ばします

- ・イスに浅く腰掛け、両足を開く
- ・手の平に力を入れると内ももが良く伸びる
- ・上半身をしっかりねじって後方を見ると、腰が良く伸びる



左右5秒ずつ