

運動をする際の注意点



■運動を続けたいのに、こんなときありませんか？

運動したくない・・・

運動したくないときってありますよね。そういう時は、

- とりあえず運動する場所に行ってみる
- 先に着替えを行ってしまう
- 手帳やカレンダーに運動・生活活動の予定を記入しておく

運動ができない状況なんです・・・

悪天候、突然の仕事などで運動できないときってありますよね。そういう時は、

- 悪天候：代替りの運動を考えておく
- 突然の仕事：他の日に少し多めに運動をする
- だるさがある：運動メニューを変えてみる

やる気がでない

ずっと続けていても、なんとなくやる気がでないときってありますよね。そういう時は、

- ご褒美をあげましょう！
- 旅行、おいしいご飯を食べに行く
- スポーツウエアを買う

習慣が途切れてしまった・・・

ある程度続けたけれど、いつのまにか習慣が途切れてしまうことってありますよね。そういう時は、

- あせることはありません！
- ゆっくりと出来ることから始めましょう。

■運動を行う際の注意点

- 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 膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動昼夜運動後に強い痛みが発生する場合にはただちに運動を中断してください。
- ③ 循環器疾患などの持病のある方は、運動により急に血圧が高まることがあるため、かかりつけの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調がすぐれない場合は運動を中止してください。
- ④ その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調節しましょう。
- ⑤ 夏場には、脱水や熱中症の予防のため、運動前後や運動中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。