運動を始める前の注意事項

生活習慣病などの持病のある方は主治医に相談してください。体力・筋力の程度や持病の有無は個人差があります。各自にとって適切な質および量の運動は健康増進効果が期待できますが、不適切な運動はかえって健康を害します。

下記の項目に１つでも該当するものがあれば、運動によるメリットよりも健康を害するリスクが上回る可能性があるので、必ず医師に相談してください。

（　　）医師から心臓に問題があると言われたことがある（心電図異常を含む）

（　　）運動をすると息切れや胸痛を感じる

（　　）体を動かしていない時に胸痛や脈の不整を感じる

（　　）「立ちくらみ」や「めまい」、「意識を失った」ことがある

（　　）家族に原因不明で突然亡くなった人がいる

（　　）医師から足腰に障害があると言われたことがある（脊柱管狭窄症や変形性膝

関節症などを含む）

（　　）運動をすると足腰の痛みが悪化する

上記の７項目のいずれにも該当しない場合には、下記の項目もチェックしてください。

（　　）足腰の痛みが強い

（　　）熱がある

（　　）体がだるい

（　　）吐き気がある、気分が悪い

（　　）頭痛やめまいがする

（　　）耳鳴りがする

（　　）過労気味で体調が悪い

（　　）睡眠不足で体調が悪い

（　　）食欲がない

（　　）二日酔いで体調が悪い

（　　）下痢や便秘をして腹痛がある

（　　）少し動いただけで息切れや動悸がする

（　　）咳やたんが出て、風邪気味である

（　　）胸が痛い

（　　）熱中症警報が出ている（夏季）

上記の項目に1つでも該当したら、今日の運動は中止してください。該当項目がなければ、無理のない範囲で運動に取り組んでください。運動中に「きつい」と感じるようであれば、運動強度が強すぎる可能性があります。あなたが40～50歳台であれば、脈拍数が145拍/分以上、60歳台であれば135拍/分以上になった場合には、その運動は強すぎる可能性があります。

（厚生労働省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書」（平成 25 年 3 月）より）