

# 運動をする際の注意点

①始める前に血圧・脈拍を測いましょう。

収縮期血圧(上)が180mmHg以上  
拡張期血圧(下)が100mmHg以上  
脈拍が1分間に100回以上の場合は中止しましょう。

②体調が悪いと感じる時は、運動を控えましょう。

③痛みを感じる運動は控えましょう。

④運動中は呼吸を止めないように意識しましょう。

数を数える、歌を歌うなど声を出しましょう。

⑤体調が悪くなったら、すぐに運動を中止しましょう。

⑥こまめな水分補給をしましょう。



あかいわももちゃん