

利用者 番号	000773764	リガナケンシ アロ 氏名 健診 愛子	性別：女 年齢：58歳	今回検査日 平成15年10月 7日 (総合) 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)
-----------	-----------	-----------------------	----------------	--

●運動を始めるにあたって

- ・ウォーミングアップとクーリングダウンは必ず行いましょう。
- ・体調の悪い時には、運動はお休みしましょう。
- ・運動中に筋肉や関節に痛みが出たり、動悸、胸の苦しさ、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止しましょう。
- ・運動中は、適宜、水分補給をしましょう。
- ・治療中の方は、主治医の指示に従い運動を行って下さい。

●ウォーミングアップ

「ストレッチ」(10分)

別紙：「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの運動」を参考にしましょう。

さあ、運動開始です！

運動中のケガを予防するために、まずはストレッチ(準備運動)で十分に筋肉を伸ばすことから始めましょう。

●メインエクササイズ①

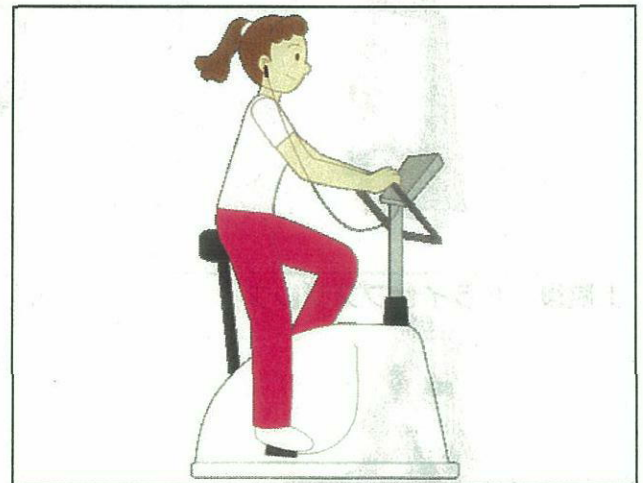
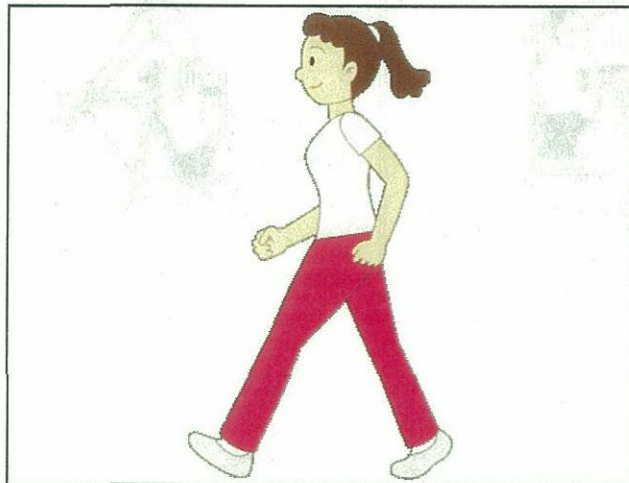
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

目標心拍数	100 拍/分
有効な心拍数の範囲	90 拍 ~ 125 拍
適正な負荷値 (W)	55 ワット

※ 水中運動の目安は -10拍程度です。

<運動の種目> ウォーキング、自転車運動、水中ウォーキング



<運動時間と頻度>

あなたは毎日の生活活動量が比較的多く、また、健康づくりのための運動習慣を身につけています。疲労を感じる時は無理をせず、休養し、心身ともにリフレッシュを図りましょう。