

利用者 番号	001273972	フガナケンシ タロウ 氏名 検診 太郎	性別：男 様 年齢：34歳	今回検査日 平成18年 4月12日 (B) 前回検査日 平成18年 3月 4日 (B)
-----------	-----------	------------------------	------------------	--

## ●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

### 「ストレッチング」(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  
行いましょう。

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

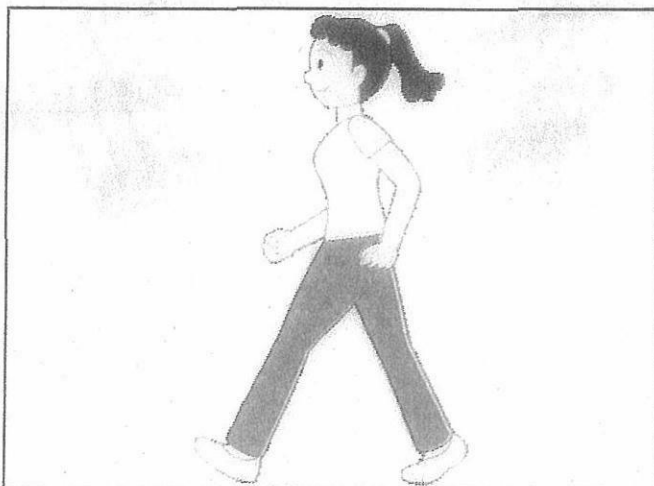
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<運動の強さ>

目標心拍数	95 拍/分
有効な心拍数の範囲	85 拍 ~ 105 拍
適正な負荷値 (W)	60 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>

日常生活で歩数を増やすことは健康づくりにとって有効な方法です。この点であなたは日頃から体を動かすという心掛けができていますので健康意識をもっていると思われます。しかし、健康づくりには定期的な運動習慣をもつことが理想的です。まずは週1回、じわっと汗ばむ程度の運動を生活の中に取り入れてみましょう。