

利用者 番号	000773764	リガナケンシ アロ 氏名 健診 愛子	性別：女 様 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」を参考にいきましょう。

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

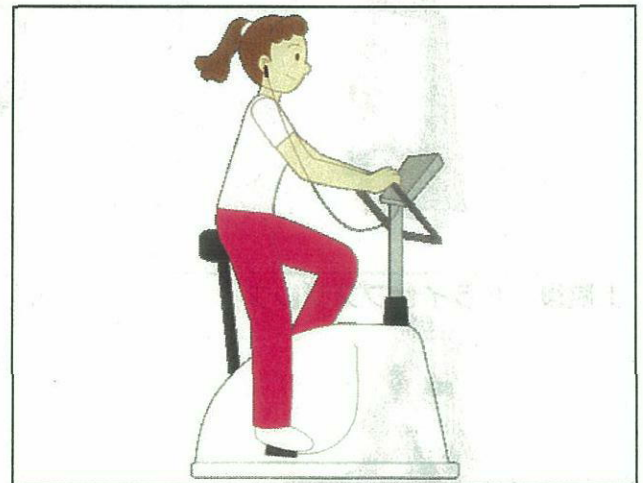
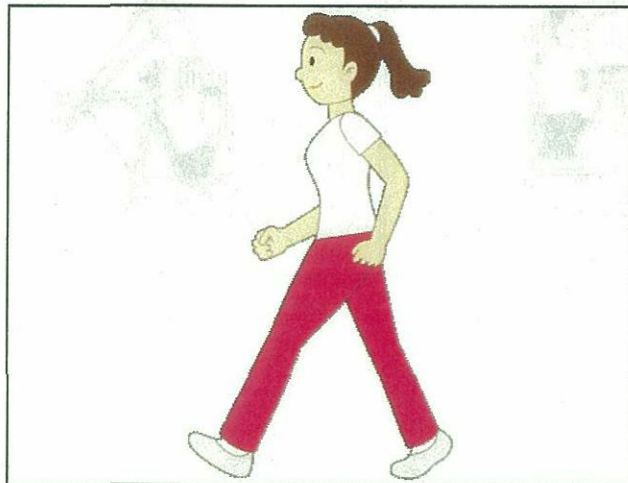
「有酸素運動」：全身持久力を維持・向上し、体脂肪を燃焼させます。

<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。





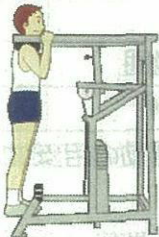


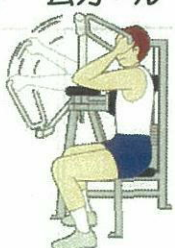


利用者番号	000773764	カガナケンシ アイ 氏名 健診 愛子	性別：女 年齢：58歳	今回検査日 平成15年10月 7日 (総合) 前回検査日 平成15年 7月 4日 (総合)
-------	-----------	-----------------------	----------------	--

●メインエクササイズ②

「筋力トレーニング」：日常生活活動に必要な筋肉を鍛えます。

＜種目＞ 鍛えたい部位を選択して行いましょう。
 【初めての方・体力に自信のない方は、基本5項目（太枠）を行いましょう。】
 ※運動中は、息を止めないようにしましょう。
 ※徐々に運動の強さや量を増やしましょう。

＜運動強度と運動量＞ 20回できる重さ（最大筋力の約40%）で15回×1セット
 運動中「きつい」と感じる場合は、無理せず、ひと息つきましょう。

太もも前：レッグエクステンション  目安の重さ： 22.4kg	太もも後：レッグカール  目安の重さ： 15.6kg	腹筋：アブドミナル 
背筋：バックエクステンション 	ふくらはぎ：カーフレイズ 	胸：チェストプレス 
上背：ラットプルダウン 	上腕前：アームカール 	肩：ショルダープレス 
上腕後：トライセプスプレス 		

●クーリングダウン

「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
 行いましょう。

お疲れ様でした！

運動の疲れをできるだけ早く解消するために、必ず
 ストレッチ（整理運動）を行いましょう。