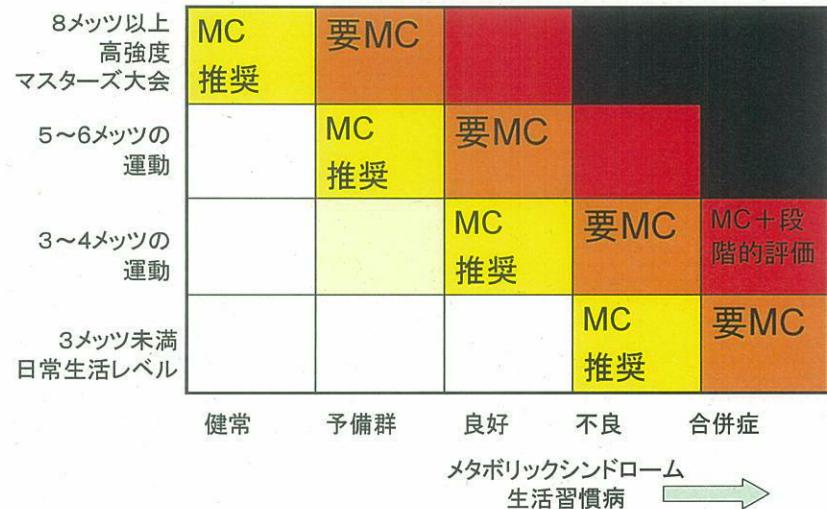
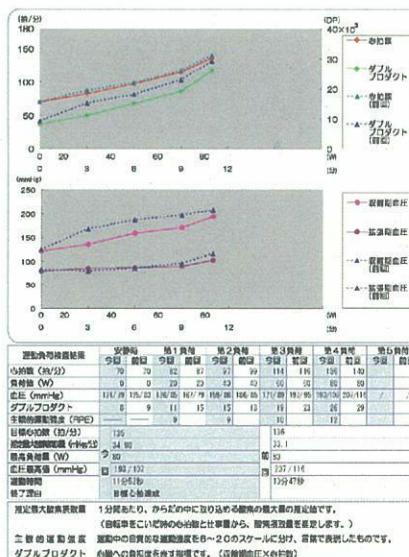


## 運動強度・身体状況とメディカルチェックのイメージ

(あいち健康の森健康科学センター 津下 私案)



9



|        |       |       |    |       |           |           |
|--------|-------|-------|----|-------|-----------|-----------|
| 会員登録番号 | PIN   | 会員登録名 | 性別 | 年齢    | 会員登録料     | 会員登録料(税込) |
| 会員登録番号 | 会員登録名 | 性別    | 年齢 | 会員登録料 | 会員登録料(税込) |           |

●運動を始めた方にあたって

- 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。
- 体調が悪い時は、運動は控えめにしましょう。
- 運動中に筋肉や骨に痛みが出たり、物音、音が走る、吐き気などの異常を感じたら、運動を中止して休もう。
- 運動中は、適度、水分補給をしましょう。
- 台所手当の方は、主食洗の際は軽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】(1分間)  
対象、「柔軟性を高める運動」と「腰痛・肩こりの軽減」を歩きながら、腰回転のストレッチを行いましょう。

【水中運動】水槽内を歩くことから始めましょう。

●メインエクササイズ

【有酸素運動】：全身持久力を養う・骨・筋肉・心臓機能を強化させます。

<運動の種目>  
歩行の回数：10分間歩数：100歩  
有酸素運動時間：10分間歩数：100歩  
游泳：10分間歩数：100歩

※ 水中運動の目標は -10℃程度です。

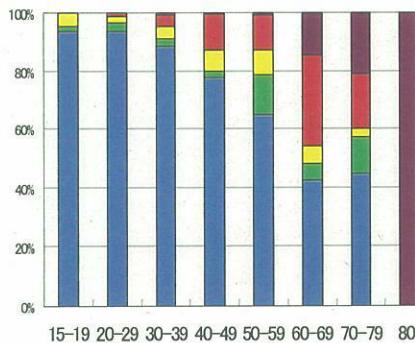
<運動の種目> ウォーキング、ジョギング、エアロビクダンス、自転車運動、水中ウォーキング

【運動時間と頻度】  
あなたは毎日の運動回数が比較的多いです。例文の運動は疲労の回復に役立ちます。また、頻度も1回には必要な運動量をもつことが理想的です。まずは週1回、じょっさと行なはなれば運動の効果がより効率的になります。

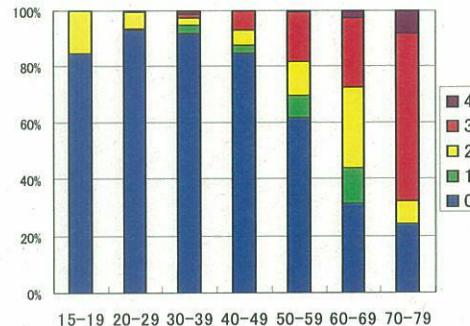
10

## アスレチック・ジム利用者の年齢別リスク分類

男性

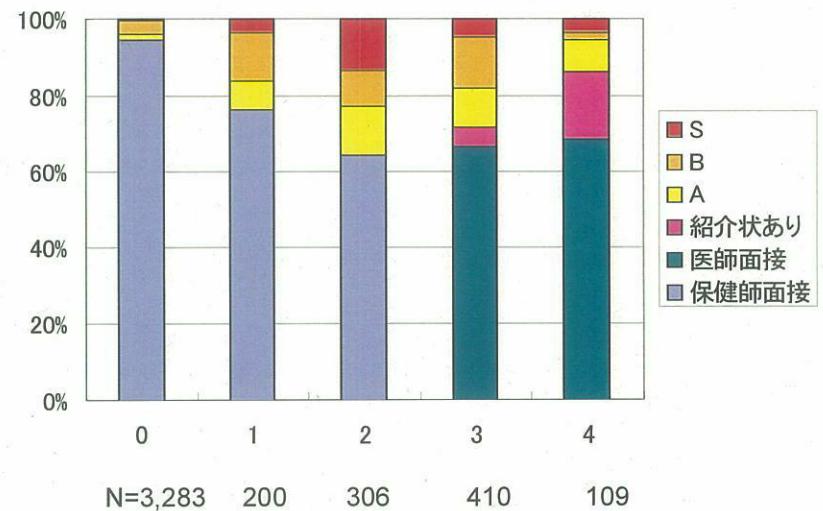


女性



11

## リスク分類とメディカルチェックの現状



12

## 運動(健康増進)施設の現状と課題

- ・高齢者、ハイリスク者の運動施設利用が増加している。
- ・主治医からの運動療法についての指示があいまいであり、何をやつたらよいのか、またはいけないのかを知らないまま運動施設を訪れる患者が多い。
- ・一般の健康増進施設では、利用者の身体状況について、把握していないことが多い。
- ・情報が得られても、現場の運動指導員が適切に理解し、運動プログラムを作成できる状況とはいえない。
- ・現場でのリスク管理、救急体制の整備が急務である。

## 生活習慣病の人に対して 運動指導を推進するために

- ・運動指導士は医学の知識を、医師や保健師は運動生理学を学ぶなど、情報共有化のための研修が必要
- ・リスク層別化管理体制の整備および利用者の教育
- ・メディカルチェックの位置付け
- ・医療機関と健康増進施設との連携強化
- ・救急体制の整備
  - 器材整備、フローチャートの作成
  - 職員研修、救急隊/医療機関との連携