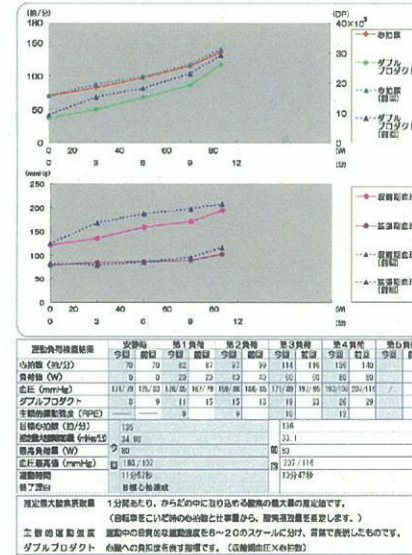
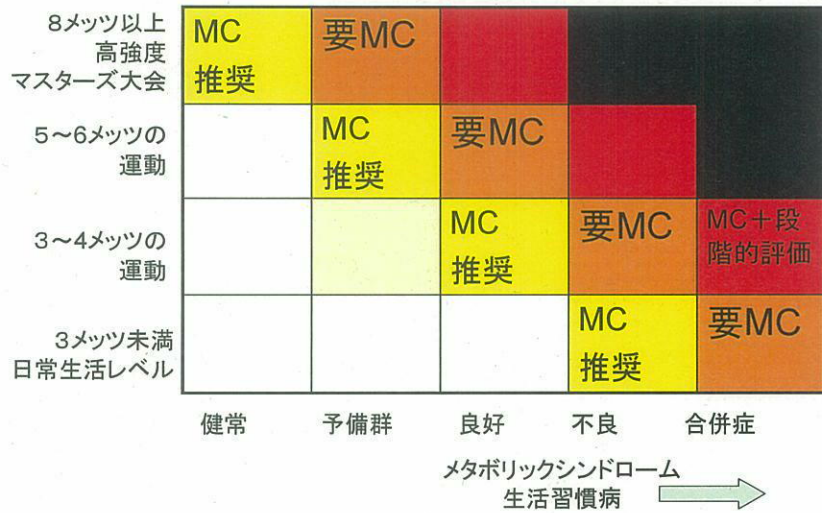


運動強度・身体状況とメディカルチェックのイメージ

(あいち健康の森健康科学センター 津下 私案)



運動おススメメニュー-1

運動を始めるにあたって

- ウォーミングアップは必ず行いましょう。
- 体調が悪い時は、運動は中止しましょう。
- 運動中に腹痛や嘔吐が起きたり、胸痛、胸の痛み、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。
- 運動後は、十分な休息をとりましょう。

ウォーミングアップ

「ストレッチング」(10分)

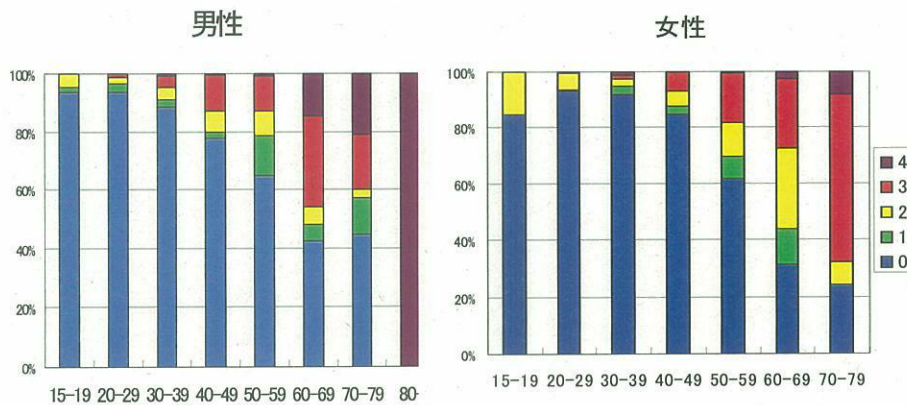
ストレッチングは、運動前後に行いましょう。ストレッチングは、運動前後に行いましょう。

メインエクササイズ

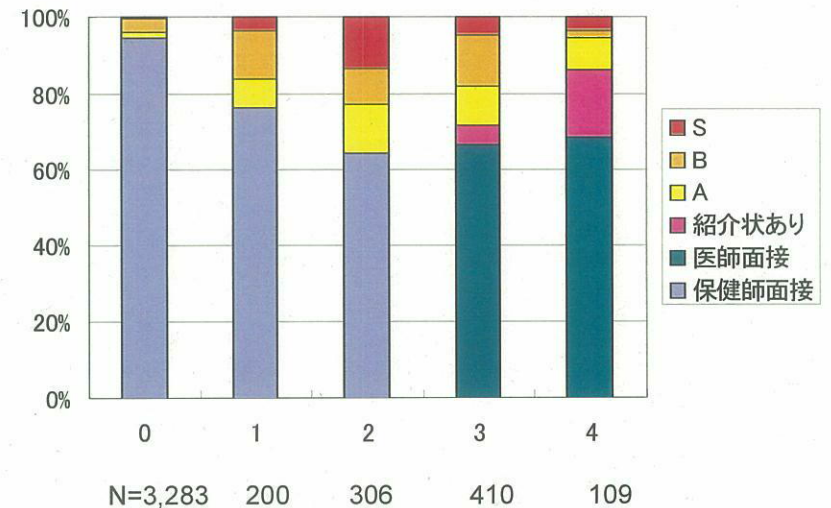
「ウォーキング」(10分)

ウォーキングは、運動前後に行いましょう。ウォーキングは、運動前後に行いましょう。

アスレチック・ジム利用者の年齢別リスク分類



リスク分類とメディカルチェックの現状



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、何をしたらよいのか、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。

13

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

14