

# 運動を行うにあたって

## 安全に運動を行うための注意事項

- 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 膝痛や腰痛などの持病のある方は、かかり付けの医師や運動指導の専門家に相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが発生する場合にはただちに運動を中断して下さい。
- 循環器疾患（脳卒中後・心筋梗塞後、狭心症、不整脈など）の持病がある方は、運動により急激に血圧が高まることもあるため、かかり付けの医師や運動指導の専門家に相談してから運動を始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調がすぐれない場合は運動を中止して下さい。
- その日の体調に合わせて、行う運動量や強度を調節しましょう。
- 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分注意しましょう。これらの予防のために、運動前や運動中・運動後に水分をとりましょう。
- 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものが良いでしょう。靴は膝や足関節に負担のかからないようなスポーツシューズをお勧めします。
- 保健指導の一環として身体活動（生活活動・運動）に積極的に取り組むことを検討する際には、**身体活動のリスクに関するスクリーニングシート**を活用してください。

## 〈 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート 〉

チェック項目		回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、身体活動による代謝効果のメリットよりも**身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります**。身体活動に積極的に取り組む前に、医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は、別添の「**運動開始前のセルフチェックリスト**」を確認した上で、健康づくりのための身体活動（特に運動）に取り組ましましょう。

# 運動前の体調確認セルフチェック

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。  
自分でチェックする習慣をつけましょう。

チェック項目		回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある・気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動機がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏期) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

【参考】健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

運動を始める前に、一つでも「はい」があったら、  
**今日の運動は中止してください。**

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で\*  
運動に取り組みましょう。

【注】このセルフチェックでは、わかりやすくするために「運動」としていますが、生活活動(運動以外の身体活動)の場合も、強度が強い場合は同様の注意が必要になります。

\*運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。

⇒胸痛、動機、めまいやふらつき、強い空腹感やふるえ、いつもと違う強い疲れ、関節や筋肉の強い痛み、冷や汗

\*運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。

[例]あなたが40~50歳代で脈拍数が145拍/分以上になるようなら、その運動は強すぎる可能性があります。