

いきいき！



アクティブニア



事業団 総務課
健康運動指導士

藤本 比呂志

久しぶり春めいさしました。

そろそろ、体を動かしてみたいという気持ちが出てきましたか？

今日は、高齢者の方向けに、運動をするときに注意するポイントを紹介いたします。運動前、運動中、そして周りの方が見る時のチェック項目を挙げてみました。

☆運動を始める前には、血圧測定・体調のチェックを必ず行いましょう。体調や気分がすべくなごときは、運動をやめましょう。

運動を開始するためには、まず、体調を整えることが大切です。



運動中は・・・

- 胸の痛み。
- 脈がとんだような感じ。
- ふうつきやめまい。
- 吐き気。
- 冷や汗が出る。
- 頭痛がする。
- 筋肉痛。

上のような症状を感じたら

運動を中止しましょう

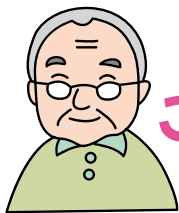
運動前に・・・



- 熱がある。
- 体がだるい。
- 睡眠不足である。
- 食欲がない。
- 下痢をしている。
- 頭痛や胸痛がする。
- 関節が痛い。
- とても疲れている。
- 今回の運動の疲れが残っている。
- 今回の運動を行う意欲がない。

ひとつでも当てはまるものがある場合

運動を休みましょう



お気軽にご利用ください!

ご不明な点がございましたら、各施設へお問い合わせください。



プール

※さくらカードを提示すると、利用料が無料となります。

施設名	期間	区分	料金	時間
熊本市総合体育館 浜線健康パーク 南部総合SC (月曜休)	夏季 (7月～9月)	一般(2時間)	260円	10時～21時
		高校生以下(2時間)	130円	
	冬季 (10月～翌6月)	一般(2時間)	360円	12時～20時
		高校生以下(2時間)	180円	
アクアドーム くまもと (水曜休)	通年	一般(2時間)	500円	10時～21時
		高校生以下(2時間)	250円	
五福小学校 プール (月曜休)	夏季 (7月～9月)	一般(2時間)	260円	火～金 18時～21時
		高校生以下(2時間)	130円	土・日 10時～21時
	冬季 (10月～翌6月)	一般(2時間)	360円	火～金 18時～21時
		高校生以下(2時間)	180円	土・日 13時～21時

※休館日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。
 ご利用の際は、水着・水泳帽・バスタオル等をご持参ください。
 なお、大会などで利用できない場合があります。
 ※浜線健康パークは3月末まで改修工事中です。

トレーニング

※さくらカードでの利用料減免はありません。

施設名	区分	料金	時間
熊本市総合体育館(月曜休)	高校生以上(2時間)	300円	9時～21時
アクアドームくまもと (水曜休)	高校生以上(2時間)	400円	10時～21時

※休館日が祝日の場合は、翌日が休館日となります。
 ご利用の際は、運動しやすい服装・タオル・水分補給用のペットボトル等をご用意ください。
 アクアドームくまもとでは、スタジオタイムサービスプログラムを実施しています。詳しくは8ページをご覧ください。

予告

4月30日から『アクティブシニア いきいきストレッチ&筋力トレーニング』の連載を開始します。おうちでできる、簡単なストレッチと筋力トレーニングの方法を毎月ご紹介します。どうぞ、お楽しみください！

留意すること

- 服薬している人は、かかりつけの病院で医師に「運動時の留意点」を必ず聞いておきましょう。
- 高齢者は、特に脱水などによる「熱中症」を起こしやすいので、積極的に「水分補給」をしましょう。
- 暑すぎたり、寒すぎたりしない場所で行いましょう。
- 吸湿性、通気性の良い服装で行いましょう。
- 早朝は避けましょう。

周りで見ている・・・

- 顔色が悪くなる。
- 唇の色や爪の色が青白くなる。
- 目つきがおかしくなる。
- ふうふう。
- 冷や汗が出る。
- 会話の受け答えが変になる。

上のような変調に気付いたら

運動をやめるように
勧めましょう

※運動中に体調が悪くなった時には、直ちに運動を中止します。休んでも良くならないときは、医療機関を受診することをお勧めします。