

安全に行うために、以下のポイントを確認しましょう

動きやすい服装、はき慣れた靴で



サンダルやスリッパではなく、はき慣れた靴をはくようにしましょう。

水分補給を忘れずに

水分補給は、体温や心拍数の過剰な上昇を抑え、脱水症の予防に効果的です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。



無理は禁物です

少しでも体調がすぐれない時は、体操をお休みしましょう。

以下のいずれかに該当する人は、体操を控えてください。

- 収縮期血圧(上の血圧):180mmHg以上
- 拡張期血圧(下の血圧):110mmHg以上
- 脈拍:110回/分以上、または、50回/分以下
- 持病の症状が悪化している場合
- その他、体調不良など(風邪、胸痛、頭痛、めまい、顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐など)の自覚・他覚症状がある場合

(厚生労働省 介護予防マニュアルより)

治療中の疾患がある場合は、事前にかかりつけの医師や
歯科医師と相談して行うようにしましょう。