

3 ウォーキング開始前のセルフチェックリスト

- ◎ 健康づくりのためのウォーキング（運動）に取り組むときには、体調管理が大切です。
- ◎ 自分でチェックする習慣をつけましょう。

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 足腰の痛みが強い | <input type="checkbox"/> 睡眠不足で体調が悪い |
| <input type="checkbox"/> 熱がある | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 二日酔いで体調が悪い |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある、気分が悪い | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をして腹痛がある |
| <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする | <input type="checkbox"/> 少し動いただけで息切れや動悸がする |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りがする | <input type="checkbox"/> 咳やたんが出て、風邪気味である |
| <input type="checkbox"/> 過労気味で体調が悪い | <input type="checkbox"/> (夏季) 熱中症警報が出ている |

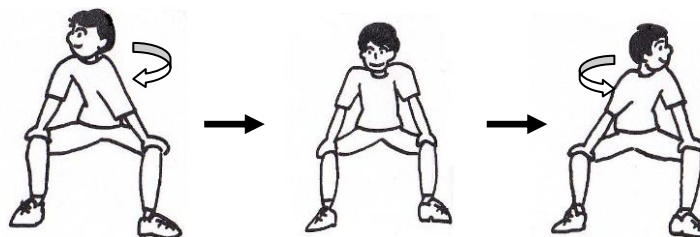
* 体調がよくないときは、ウォーキングを休んだり、主治医に相談しましょう。

4 ウォーキング前後のストレッチ体操はかかさずに・・・

- ◎ 準備運動を行うことで、柔軟性が増し、姿勢がよくなり、ケガの予防につながります。また、血行が良くなり、代謝も活性化し、運動効果もアップします。
- ◎ 整理運動は、筋肉から老廃物を除去するのに役立ち、老廃物を除去することで、筋肉痛や疲れの軽減につながります。

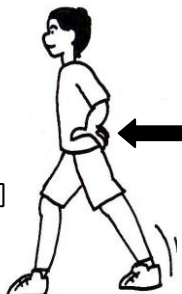
腰と股関節のストレッチ
(肩から身体をひねる動きを行う)

【目安】
10秒キープ左右各2～3回



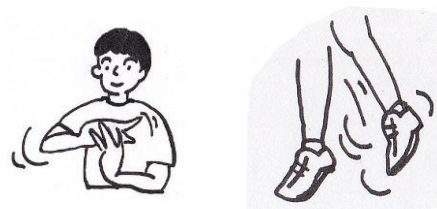
アキレス腱を伸ばす

【目安】
20秒キープ左右各2回



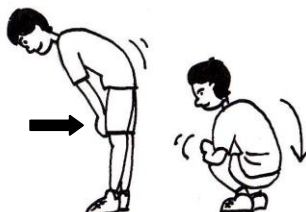
手首・足首を回す

【目安】
内回し、外回し各10回ずつ



膝の曲げ伸ばし
(膝の屈伸)

【目安】3～5回



* 膝が弱い方は、屈伸はせずに膝を回しましょう。