

## 運動実施の際の自己チェック

### 運動前の自己チェック

人の体調は一日一日変化します。体調が不十分なときに運動やトレーニングを行うと危険なこともあります。少しでも問題のある日は運動を避けた方が良いでしょう。

以下の質問項目で、今日の体調を確認しましょう。

- 1) 胸が痛い、胸が苦しい。
- 2) 普段と比べて血圧が高い。
- 3) 動悸や息切れがする。
- 4) 頭痛やめまいがする。
- 5) 顔や足にむくみがある。
- 6) 熱がある。
- 7) 激しい腹痛や下痢がある。
- 8) 筋肉や関節に痛みや腫れがある。
- 9) 疲れており、からだがだるい。
- 10) その他、普段とは異なるからだの変調がある。

以上の項目について、1つでも該当する日は**運動を避けた方が良いでしょう**。  
疑問や不安のある方は、指導員に相談することをお勧めします。

### 運動実施中の自己チェック

運動中に**今まで感じたことのないような次の変調があった場合、危険な兆候と**考えられます。

ただちに運動を中止して、指導員か近くの人に声を掛けてください。

- 1) 胸がしめつけられる。
- 2) 動悸、息切れがする。
- 3) 脈の乱れがある。
- 4) 頭痛めまいがする。
- 5) 吐き気がする。
- 6) 冷や汗が出る。
- 7) 足がつる。
- 8) 足がもつれる。
- 9) 筋肉や関節が痛む、腫れる。

(お願い)

近くの方に、このような変調で声を掛けられたら、ただちに指導員にご連絡ください。

## 健康状態に関する注意

運動やトレーニングを適切に行うと健康状態が改善し、体力も向上しますが、その人の健康状態や運動の行い方によっては、**運動やトレーニングが危険**なこともあります。

以下の項目に当てはまる方は、かかりつけの医師にご相談されることをお勧めします。

- 1) 現在、医師により**運動制限**を受けている方
- 2) 次の病気で、**現在治療中**の方  
高血圧  
心臓病  
糖尿病  
不整脈  
呼吸器の病気
- 3) 運動すると、**次のような症状**の出る方  
骨が関節の痛み  
強い息切れ・脈の乱れ・胸苦しさ  
めまい・失神
- 4) その他、現在の健康状態で**気になることがある方**

\* スポーツセンターでは、トレーニング室にて健康・体力相談を行っています。  
詳しくはスポーツセンター職員にお尋ねください。

横浜市金沢スポーツセンター