

ウォーキングを始める前に

■健康チェック

ウォーキングをしようとするその日の体調が次のような場合は、中止しましょう。

- ①食欲不振、睡眠不足、疲労感、胸が締めつけられるような感じのとき、動悸を感じる時。
- ②体温が37℃以上あるとき。
- ③安静にしているときの心拍数が100拍／分以上のとき。
- ④最高血圧が160mmHg以上、又は最低血圧が95mmHg以上のとき。
- ⑤不整脈がみられるとき。