

ウォーキングの注意事項

- ①ウォーキングを実施する前に、自分の健康チェックをする。
- ②運動を始める前や終わったあとには、ストレッチなどの準備運動や整理運動をする。
- ③できるだけ20分以上続けよう。最低1週間に1度は歩かないと効果はゼロ。
- ④寒い日には十分な防寒対策をする。
- ⑤暑い日には十分な水分補給をし、帽子をかぶるなど対策をする。
- ⑥極度の疲労感、めまい、吐き気、息苦しさを感したら中止する。
- ⑦交通ルールをきちんと守って、特に夜間は車に注意する。

■ウォーキング中このような症状が出たら・・・

- ①息切れ 運動強度を弱めて様子を見る。
- ②胸の痛み 直ちに中止する。
- ③頭痛・めまい 直ちに中止する。
- ④吐き気・冷や汗 直ちに中止する。
- ⑤疲労感が強い 運動強度を弱めて様子を見る。
- ⑥関節痛・筋肉の痛み 運動強度を弱めよう。