

## ！ トレーニングの注意事項 ！

**痛み** トレーニングにより痛みが生じた場合は、トレーニングを中止してください。

**呼吸** 運動中は、ごく普通に吸ったり吐いたりを保つようにしてください。息を止めたり、いきんだりしてはいけません。

### 運動の滑らかさ

できるだけ滑らかに手足を動かしてください。ロボットのような「カクカク」した動きはやめましょう。1回の動作に6～9秒かけるぐらいのスピードで滑らかに運動してください。1、2、3、4、5、6、7、8と、声をかけながら行うと良いでしょう。（例えばトレーニング2の場合、1、2、3、4の号令で腕を伸ばし、5、6、7、8の号令で腕を元の位置に戻すようにします。）

### 左右交互の運動

トレーニング1、4、5、7、8は左右を替えながらそれぞれ8回行います。

**姿勢** どの運動も姿勢を正しく美しく保つことに注意しましょう。



## ！ トレーニングの安全確保 ！

**このトレーニングは自己責任で行うものです。  
以下の事項には特にご注意ください。**

- 痛み・疲労**：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。やりすぎは禁物です。
- 転倒**：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神**：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水**：運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ**：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやオモリなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意ください。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。



発行者：玉村町 発行日：2015年7月

お問い合わせ：地域包括支援センター ☎0270(64)7721