

自己体調チェック表

- 1 脈拍を1分間測定しましょう。
- 2 脈拍が乱れている場合は、体操を中止しましょう。
- 3 気分が優れない、体調がよくないと感じる時は、体操を控えましょう。



安全に体操をするためのポイント

- 1 無理はしないで徐々に行いましょう
- 2 ストレッチしてから開始しましょう
- 3 水分補給しましょう
- 4 痛みが起きたら休息しましょう
- 5 体操中の転倒に注意しましょう
- 6 継続が大切です！根気よくつづけましょう。



pixta.jp - 350558

運動強度50%		年齢(歳)					
		65	70	75	80	85	90
安静時 心拍数 (拍/分)	60	111	109	107	106	104	102
	70	116	114	112	111	109	107
	80	121	119	117	116	114	112

※ 安全に運動を行えるよう、運動強度50%の心拍数を超えないように体を動かしましょう。 ※