

### 3. 体操を始める前に

---

運動は身体の機能を高めたり生活習慣病を予防しますが、正しい動作で行わなかったり、無理して行くと体調を崩したり痛みが悪化することもあります。無理せず行いましょう。  
(体調の悪い方や身体が特に痛む場合は、運動を中止しましょう)

#### ①自分の体調をチェックする

熱がないか、身体がだるくないか、寝不足でないかなど体調をチェックしましょう。  
体調に不安な面がある場合は、体操を控えましょう。

#### ②体操を行うか休むかの判断

膝や腰など身体に痛みがある方、糖尿病や高血圧症など疾患のある方は、体操を行うにあたって医師に相談したうえ、体操や運動実施の許可をもらって行ってください。また、体操を行っている期間に身体の不調や痛みが増したなどの症状が表れた場合は、体操の実施を中断し、かかりつけの医師に相談してください。

#### ③呼吸を止めずに行う

呼吸を止めて体操を行うと血圧が急激に上がります。  
体操のリズムを声に出して数えることにより、呼吸が止まるのを防ぐことができます。

## 4. ストレッチングと筋力エクササイズのポイント

- 息を止めずに数を数えながら行いましょう。
- 身体に痛みがある場合は、無理せず痛みの無い範囲で伸ばしましょう。
- 反動をつけずに行いましょう。

### イスの選択

背もたれの付いた安定したイスで行いましょう。

キャスター付きのイスや不安定なイスの使用は避けましょう。



## 5. 基本的なイスの座り方・立ち方

イスの中央に座り、背もたれに寄りかからないようにしましょう。

肩幅に足をひらき、あごを少し上げて背すじを伸ばしましょう。

