

# 運動前の体調チェック

## 自覚体調

あてはまる項目がある場合、**運動の中止**、**運動メニューの変更**を行います。

- 心身が疲れていて、気分がのらない。
- 熱っぽい感じがある。【 37.5 度以上 】
- 吐き気やむかつきがある、二日酔いである
- 咳、痰、鼻水が出る。
- 身体のどこかにだるさや痛みがある。
- めまいや足元のふらつきがある。
- 胸が締めつけられるような感じや動悸がある。
- 腹の調子が悪く、痛む。

### ▶ 血圧測定 の目安

単位 = mmHg

Ⅱ度高血圧以上の場合、運動の中止及び医療機関での治療が必要

最高血圧	最低血圧	判定（目安）
～129	84	正常
130～139	85～89	境界域
140～159	90～99	I度高血圧
160～179	100～109	Ⅱ度高血圧
180以上	110以上	Ⅲ度高血圧

### ▶ 脈拍測定 の目安

90～99 拍/分	運動を控え、十分に様子を見る必要あり
100 拍/分以上	運動の中止