

「いきいき百歳体操」 参加時の体調確認表

① 食事をとり、必要な薬を飲んでいる。

- ★ 血圧の薬等、必要な薬を飲み忘れた場合は、体操を避けましょう。
- ★ 朝から何も食べていない状況での体操は避けましょう。
- ★ 食後直ぐの体操は避けましょう。

② 水分補給が十分である。

- ★ 水分不足での体操は、こむら返りや熱中症など体調不良の原因となります。水分をとりましょう。体操には、飲み物を持って参加しましょう。

③ 足腰に「いつもより痛む」などの症状がない。

- ★ 体操することで、痛みを悪化させことがあります。症状がある場合は、医師に相談しましょう。

④ 睡眠は十分である。

⑤ 下痢をしていない。

⑥ 風邪をひいていない。

⑦ 胸に痛みがない。

⑧ 頭痛がない。

⑨ めまいがない。

⑩ その他、いつもと違う症状がない。

1つでも「いいえ」になる場合には、無理をせず、体操をお休みしましょう♪