

体操の注意事項

- 痛み** ◆3カ月以内に発症した関節の痛みがある場合は、体操をすることで状態が悪化するおそれがあるため、医療機関を受診し医師の指示に従いましょう。
- ◆体操中にいつもと違う痛みが生じた場合は中止しましょう。
- ◆急激な痛みや、ひざの腫れ、熱感が生じた場合は、ただちに医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。
- からだ** ◆ひざや股関節の手術をした方、手術を勧められている方、治療中の病気がある方は、医師と相談のうえで行いましょう。
- ◆体調に合わせて、無理なく行いましょう。
- ◆体操前後には、ストレッチを行いましょう。
- 呼吸** 「1.2.3.4.5.6.7.8」と声を出すことで、自然に呼吸ができます。息を止めたり、いきまないようにしましょう。
- 水分補給** こまめに水分補給をしましょう。
- 転倒** 立って体操を行う場合は、バランスを崩して転倒する危険性があります。過信をせずに、椅子の背もたれを持ちましょう。
- その他** 椅子やおもりなどの取扱いに気をつけましょう。

