

# ウォーキングをはじめる前に

## ● 自分のからだのことを知っていますか？

実際にウォーキングをはじめると思わぬ不調を感じることがあります。また、知らぬ間に生活習慣病が進行し、運動により心臓などに負担がかかる場合もあります。安全のために、年1回健康診断を受け、異常がないのを確認してから始めましょう。

### 必要な健康診断

- 市民健診 ... 血圧・尿・血液検査などで生活習慣病を見つける
- 特定健診 ... ための健診

## ● 健康に不安のある人は、主治医に相談しておきましょう

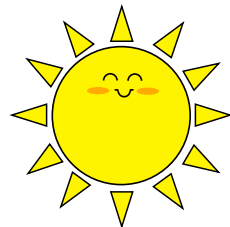
血圧・血糖値が高い、腰痛や関節痛があるなど、健康状態に不安のある人は、運動時の注意点について、前もって主治医に聞いておきましょう。適切に行えば、ウォーキングは健康の保持・改善にとても有効です。

# 熱中症に気をつけよう

暑い日は

## ● 気温・湿度が高い日、風の弱い日、急に暑くなった日は特に要注意です。

「熱中症」は年齢を問わず起こります。



### 予防が大切

- 体調が良くない場合の運動は控えましょう。
- 帽子をかぶりましょう。
- 気温が高い時間帯は避けて、なるべく涼しい時間帯に行いましょう。
- こまめに汗を拭き、日陰で休憩を取りましょう。
- 渇きを感じる前に水分補給をしましょう。ウォーキング時は汗をかくのでスポーツドリンクを活用し、ミネラル補給もお忘れなく。

### おかしいな？…と思ったら

体がだるい、意識がぼんやりする、足がつったりけいれんする、めまい、頭痛、吐き気など、少しでもおかしいなと感じたら早めの対応が大切です。

- 日陰で体を休める。
- 衣服の首もとなどをゆるめ、風通しを良くする。
- 冷たいタオルや飲み物で首やわきの下、太ももの付け根を冷やす。
- ゆっくりと少しずつ水分を摂る。