

# 運動の効果

## 体力・筋力が向上

- 息切れが軽減
- 疲れにくくなる



## 血管の働きが改善

- 血管を広げる
- 動脈硬化を予防



## 自律神経が安定

- 不整脈が減少
- ストレス解消



# 運動の注意点

## 運動を控えたほうが良いのは

- 体調不良時
- 起床直後・空腹時・食直後
- 夏の暑い時間・冬の寒い時間



胸痛 息切れ めまい  
動悸 冷や汗

自覚症状があれば休みましょう

# 運動の方法

## 有酸素運動

30~40分  
週3~5回



ウォーキング



エアロバイク



ストレッチ

短い時間から始めて徐々に増やします。  
1日の合計時間でも良いです。  
ゆっくりマイペースで歩きましょう。

- 6
- 7 非常に楽である
- 8
- 9 かなり楽である
- 10
- 11 楽である
- 12
- 13 ややきつい
- 14
- 15 きつい
- 16
- 17 かなりきつい
- 18
- 19 非常にきつい
- 20

➡ 運動の強さの目安

