

## 有酸素運動 リスク管理 (教室3~12回目)

備品や会場の広さに応じ運動(踏み台昇降・歩行・自転車エルゴメーター)を選択し導入する。

○目標心拍数を設定。運動前後に心拍数を測定し、その方にあった負荷を調整する。

- ・初期(運動強度0.3) 安静時心拍数+10~20 かつ HR90~100を超えない
- ・中期(運動強度0.4) 安静時心拍数+20~30 かつ HR100~110を超えない
- ・後期(運動強度0.5) 安静時心拍数+30~ かつ HR100~110を超えない  
(80歳代はHR100前後にとどめる)

【目標心拍数:最大心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数(カルボネン法)より算出】

○運動時は下記の症状にも配慮。

- ・疲労度(ボルグ指数)
- ・呼吸数:運動中に1分間に25~30回まで。  
お話ができる程度の息のはずみ方(息切れは起こしていない)
- ・多汗、冷汗、冷感など症状の有無。

○これまでより強度の高い運動もできるという経験を得ることも重要

- ・心拍数が上がるような、息が弾はずむような運動ができた
- ・下肢に力がかかる、軽い汗をかくような運動が一定時間できた
- ・前回よりも長くできた、回数が多くできた、重くてもできた



有酸素運動を行うのはこんな効果も期待できます・・

教室でこんなに運動ができた! きついけどできた!

—————> 生活でもっと動いても大丈夫

—————> よし動こう! という意識づけ

