



自宅でできる心肺機能向上の運動

【こんな運動です】

自宅の中にある階段もしくは段差を使って、昇ったり降りたりを繰り返す運動です。

※運動習慣のない方は、まず3分～5分から始めましょう。

慣れてきたら10分ぐらいを目安に少しずつ時間を増やしましょう。

手順

- ① 踏み台にのる。 ※足はどちらでも構いません
- ② 昇った足から降りる。
- ③ 次は、①の反対の足からのる。
- ④ 上がって・上がって・下りて・下りて・を繰り返します。 (例) 右→左→右→左



ポイント

- 慣れてきたら腕をしっかり振りましょう。
- 継続することが大事です。最初は10分ぐらいからスタートして無理のないようにしましょう。
- 運動前・運動後はストレッチをお忘れなく。

運動をする際の注意点

- ふらつきがある場合は手すりや壁に手を添えて行いましょう。

※ 下記の症状が出た時は医師へ相談しましょう

運動中に胸痛・息切れ・動悸などの胸部症状が出たとき
疲れ過ぎて熟睡できない、翌日まで疲れが残るとき

