



自宅でできる心肺機能向上の運動

【こんな運動です】

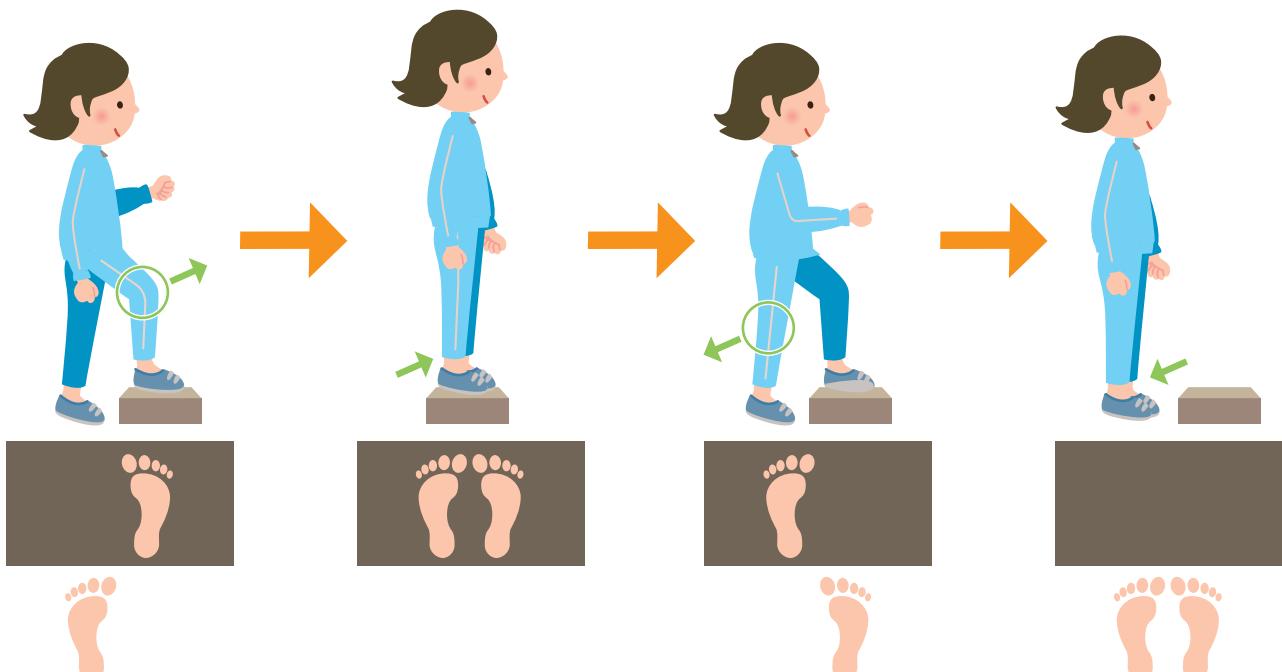
自宅の中にある階段もしくは段差を使って、昇ったり降りたりを繰り返す運動です。

※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



①右足を台の上に乘せる

②左足を台の上に乗せ膝を伸ばす

③右足を台から下ろす

④左足も台から下ろす

ポイント

- 慣れてきたら腕をしっかりと振りましょう。
- 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

