

運動 with マスク

～安全な運動のすすめ方～

★始めは低い強度から始めましょう！

特に久し振りの本格的な運動を始める方は、いつもの半分以下の強度でスタートしましょう。徐々に体が慣れてきたら少しずついつもの強度に戻していきましょう。

★激しい運動は避けましょう！

マスクをした状態では呼吸、心拍数の上昇、血液中の二酸化炭素量が上昇しています。そこにさらに激しい運動を行うことは危険です。無理のない強度で運動しましょう。

以下の症状を感じたら直ちに運動を中止してください。

- 息苦しさを感ずる(呼吸が浅い)
- いつもより心拍数が上がり、きつく感ずる
- 頭がぼおーっとする ○めまい、頭痛、倦怠感がある

★水分をこまめに補給しましょう！

長い自粛生活で体が暑さに慣れていないと、汗が出づらい、汗に含むナトリウム量が多いなど、熱中症になりやすい状態です。水だけでなく、スポーツドリンクなど塩分を含む飲料水を選び、喉が渇く前にこまめに飲みましょう。

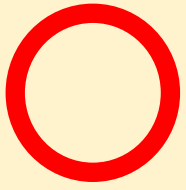
★休憩を取りましょう！

特に有酸素運動などの運動時間は短めにし、こまめに休憩を取りましょう。苦しいときはマスクを外して休憩をとるようにしてください。但し、以下のことは守りましょう。

- 周囲の人から2mは離れましょう。
- 会話は控えましょう。
- 咳エチケットのご協力をお願いします。

無理せず安全に運動をすすめましょう！万が一具合が悪い場合は直ぐにスタッフにお知らせください！

運動強度に気を付けよう！



こまめに休憩をとって
水分補給を！



2 m以上離れて
マスクを外して休憩

