

Starting an Exercise Program

Regular exercise is a part of a healthy lifestyle. Talk to your doctor about what type and how much exercise to do if you:

- Have not been active
- Have any health problems
- Are pregnant
- Are over age 60

The goal is to exercise 4 to 6 days each week. Exercise for 30 to 60 minutes each time. To prevent injury, slowly increase the number of days and the amount of time you spend exercising.

Regular exercise helps to:

- Improve how well your heart and lungs work
- Maintain a healthy weight or help you lose weight
- Improve balance, muscle tone and joint flexibility
- Relieve stress and tension and improve your mood
- Reduce the risk of heart disease, high blood pressure, osteoporosis and diabetes

Getting Started

- **Choose an exercise you like to do.**

Try to vary the type of exercise you do to increase the health benefits and prevent boredom and injury.

Types of Exercise:

- **Aerobic exercises** move large muscles and improve the health of your heart and lungs. Examples include walking, jogging, aerobic classes, bicycling, swimming, tennis and dancing.

Walking is a good choice for beginners. You only need a good pair of athletic shoes. Walking can burn as many calories as jogging without the high impact on your joints. Walking is good for your heart and lungs and helps prevent osteoporosis.

エクササイズプログラムの開始

定期的な運動は、健康的なライフスタイルを送るために不可欠です。以下に当てはまる方は、運動の種類と量について主治医に相談してください。

- 今まで運動をしていない
- 健康上の問題がある
- 妊娠中
- 60才以上

最終的に、週に4日から6日運動する事を目標とします。毎回30分間～60分間の運動を行います。ケガを防ぐために、ゆっくりと運動日数と運動量を増やしていきます。

定期的な運動には以下のような効果があります。

- 心臓と肺の機能を活性化します。
- 健康的な体重を維持する事や、減量する手助けになります。
- バランス感覚、筋肉の正常な緊張、関節の柔軟性を向上させます。
- ストレスと緊張を軽減して、気持ちを落ち着かせます。
- 心臓病、高血圧、骨粗しょう症、糖尿病の危険性を低減させます。

はじめに

- 好きな運動を選んでください。

健康効果を増進し飽きやケガを防ぐために、運動の種類をそれぞれに合わせて変化させてください。

運動の種類

- **有酸素運動**は、大きい筋肉を動かしあなたの心臓と肺の健康を増進させます。例えば、ウォーキング、ジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳、テニス、ダンス、などが挙げられます。

ウォーキングは初心者にとって良い選択と言えます。必要なのは適切なスポーツシューズだけです。関節に強い衝撃を与えることなく、ジョギングと同じくらい多くのカロリーを消費する事が出来ます。また、心臓と肺の機能向上と骨粗しょう症の予防に効果的です。

- **Strength training exercises** strengthen muscles and build strong bones. Using weights, exercise bands, other weight lifting equipment, and doing push-ups and sit-ups are examples of strength training. Talk to your doctor before beginning strength training if you have high blood pressure or other health problems.
- **Flexibility exercises**, also called stretching, increase the length of muscles to improve balance and joint health. Stretching is important before and after exercising and as an exercise itself. Examples include yoga and tai chi.
- **Begin and end an exercise session with 5 minutes of gentle exercise or stretching.**
 - For example, walk 5 minutes before and after jogging. This will help prevent injury.
- **Exercise at a comfortable pace.**

Listen to your body. You are exercising too hard if you:

 - Have pain in your joints, feet, ankles or legs
 - Have problems breathing
 - Feel weak, faint or dizzy during or after exercising

Stop exercising and call your doctor or 911 if you have:

 - Pain or pressure in your chest, left neck, shoulder or arm
 - Sudden dizziness
 - Cold sweat
 - Pallor
 - Fainting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- **筋力トレーニング運動**は、筋肉を強化し、強い骨を造ります。ウェイトやエクササイズ・バンドの使用、他のウェトリフティング用具、腕立て伏せ、腹筋運動は筋力トレーニングの代表的な運動方法です。高血圧、またはその他の健康上の問題がある場合は、トレーニングを始める前に主治医に相談して下さい。
- ストレッチなどの**柔軟体操**は、バランスと関節に効果があり筋肉を効果的に伸ばす事ができます。ストレッチは運動の前後、そして運動そのものとしても重要な役割を果たします。ヨガや太極拳もこれに含まれます。
- **本格的な運動の前後に、5分間の軽い運動、またはストレッチを行ってください。**
 - 例えば、ジョギングの前後に 5 分間のウォーキングを行うなどです。ケガの防止に役立ちます。
- **運動は快適なペースで行う**

自身の体調と相談してください。以下に挙げる症状がある場合、運動が過度と言う事が考えられます。

- 関節、足、足首、脚の痛み
- 呼吸が困難
- 運動中または運動後の倦怠感、立ちくらみ、めまい

以下の様な症状が現れた場合は運動するのを中止し、主治医、または**911**に連絡して下さい。

- 胸、首の左、肩または腕の痛み、圧迫感
- 突然のめまい
- 冷や汗
- 顔面蒼白
- 失神

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.