

Q & A グループからの主な質問

Q. 休憩はどれくらいとればよいか？

A. 体操の会場では1時間に3回以上換気を行い、換気のタイミングでマスクを外して水分補給・深呼吸を行いましょう。
その際に会話をしないよう注意が必要です。

タイミングの目安は

- ①体操を始める前
- ②腕のおもりを外すとき
- ③膝を伸ばす運動の後（立位での体操前）
- ④体操終了後

少なくとも上記のタイミング程度は換気・水分補給・深呼吸を行いましょう。

☆熱中症予防のため、マスクを着用している場合には強い負荷の運動は避け、疲れたら早めに休むようにしましょう。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

Q. 再開時のおもりについて

- A. ①休止期間中に運動をしていなかった人 初回はおもりなしで実施
②休止期間中に運動を継続していた人 無理のない範囲でおもりをつけて実施

☆体力・筋力の低下が感じられる場合は無理をせず、できる範囲の運動にとどめましょう。おもりが重く感じられる場合は本数を減らすなど、徐々に体を慣らしていくことも大切です。

《①運動をしていなかった人》

最初は、おもりなしで実施しましょう。ウォーキングやテレビ・ラジオ体操を行っていた場合でも西宮いきいき体操と筋肉の使い方や運動の種類が異なる為、痛みや不調を引き起こす可能性があります。初回はおもりなしで行い、運動負荷感を確認しながら徐々におもりを増やすようにしましょう。（黄冊子P51～、青冊子P22～を参照。）

《②運動を継続していた人》

おもりを自宅に持ち帰り、西宮いきいき体操を実施していた方は引き続き、おもりを使用して行って下さい。但し、自宅で行う時と条件が異なり、気温の上昇や会場までの往復が追加される為、無理をしないようにしましょう。

Q. 体操について

A. 最初は物足りなくらいから始めることをお勧めします。
簡易版から徐々にスペシャル版に移行するのも一つです。

☆長い人では4カ月間、西宮いきいき体操をお休みしていた可能性があります。体操休止前には楽に行えていたとしても、ブランクがある場合はそれなりに体力や筋力は低下していると考えましょう。気温も高くなり、暑さに身体が慣れていない中で急に運動をすると熱中症リスクも高まってしまいます。スペシャル版で実施し、疲れた人は休むという方法もありますが、以前はできていたので知らず知らずのうちに無理をしてしまいませんか？ 痛みや不調、熱中症に気をつけながら、最初は物足りなくらいから始めることをお勧めします。

Q. バンド・おもりを共有しないようにするには？

A. 個人の巾着袋などに収納し、管理することをオススメします。

☆これまでのように個人の区別をつけずに一括で保管すると消毒が必要となり、かなりの時間と手間を要してしまいます。調整用のおもりも最大分まで巾着袋などに入れて個人で分けておくと、保管もしやすいようです。また、この方法だと再度中止になった際には、自宅のできるように各々で持ち帰りやすいという利点もあります。

☆おもりやバンドが不足する場合はグループに追加でお渡しすることができます。

ご希望の数量をご確認の上、地域共生推進課までご連絡ください。

(1つのバンドに200g×5本、100g×2本の合計1.2kg入ります。

1人当たり1組(バンド2本)最大で200g×10本、100g×4本のおもりをお渡しすることができます。)

Q. 血圧計は共有していいのか？

A. 会場到着後の手洗いと測定前後の手洗いを徹底し、
全員が測定終了後、スイッチ部分の消毒を行ってください。

☆会場では測定前に手洗いを行い、血圧測定後に再び手洗いをしましょう。全ての人
が測定を終了したらスイッチ部分などを消毒しましょう。

☆こまめに石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行い、感染症対策を行いま
しょう。