

「健康の駅よこてトレーニングセンター」参加意見書

私は、健康の駅よこてトレーニングセンターにおける「健康運動教室」（有酸素運動や筋力トレーニング）への参加を希望しております。

つきましては、健康運動を実施してよろしいか、ご意見をいただきたく、お願い申し上げます。

万が一、運動中に事故が発生した場合に、本意見書を記載された先生に責任が生じることはございませんので、お手数をおかけいたしますが、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

【健康運動の実施内容について】

健康の駅よこてトレーニングセンターでは、以下のトレーニングを行います。

《健康チェック》

身長、体重、体脂肪率、血圧測定等

《運動トレーニング》

※有酸素運動をベースにレジスタンストレーニングを併せた運動プログラム

ストレッチ体操

高齢者用低負荷マシン、セラバンド、自重負荷等による筋力トレーニング

全身の各大筋群のトレーニングを最大 60-70%程度の強度で実施。

各トレーニング方法を組み合わせ実施。

有酸素運動トレーニング（動的な大筋群の運動を主に行う）

エアロバイク、トレッドミル、エアロビクス等で 60-70%HRmaxR 程度の強度で実施。

1日最低 20 分間以上継続して行う。

トレーニングセンターでは、保健師等が健康管理を行っており、運動前後には血圧測定等を行い、健康チェックをしております。

運動開始前の血圧値が、収縮期が 180 ミリ以上、拡張期が 110 ミリ以上（どちらか一方でも）であった場合は、トレーニングを行いません。

----- 切り取り -----

※いずれかに○印をしてください

下記の参加希望者は、「健康運動教室」に

1) 参加することに現時点では問題ありません。

2) 参加を控えた方が良くと考えられます。

令和 年 月 日

参加希望者名 _____

医療機関名 _____

医師名 _____

備考（参加時の注意点・不可能の理由など）
