

運動の中止等基準について

運動を行わない方がよい場合

- 安静時脈拍 110 拍/分以上
- 著しい不整脈
- 収縮期血圧 180 mmHg 以上又は拡張期血圧 110 mmHg 以上
- 安静時動脈血酸素飽和度が 90% 以下
- 体温 37.5 度以上
- 動機や息切れ等の症状がある場合
- 急性の疼痛があり、患部に熱感や腫脹等の所見がある場合
- 体調不良を訴える場合
- その他、指導者等が運動を行わない方がよいと判断した場合

途中で運動を中止する場合

- 運動中に脈拍数 120 拍/分を超えた場合
- 運動中に頻脈性不整脈又は徐脈が出現した場合
- 運動中、収縮期血圧 35 mmHg 以上又は拡張期血圧 20 mmHg 以上上昇した場合
- 運動時動脈血酸素飽和度が 90% 以下
- 運動中に呼吸困難感・めまい・嘔気・狭心痛などが出現した場合
- その他、指導者等が運動を行わない方がよいと判断した場合