美田地区を周るコース

西ノ島町②

紹介者　浜田　佳子 さん

- コース：
  美田大津バス停から市部 ➡ 国道485号一周
- 起点・終点：大津バス停
- 所要時間：約３０分
- 距離・歩数：2.1km・3050歩
- 運 動 量：９０.３kcal
- ＰＲ／勧める理由：
  海を眺め山を眺め、適度な登り坂あり、歩道あり
  距離が短いと思えば運動公園一周も可能です。
  （その日の体調によって変更できます。）

運動をはじめる前に体調チェック

次のような症状があるときには運動を中止します

★食欲不振　★睡眠不足　★疲労感
★動悸を感じる　★脚が締め付けられるような感じ
★体温が37度以上のとき
★安静にしているときの脈拍が100拍／分以上のとき、あるいは運動前の脈拍がいつもより２０拍／分以上多い
★血圧が上が160以上、下が95以上のとき、あるいは普段より高い場合
★不整脈がみられるとき、あるいは安静時心電図に異常所見が認められるとき

かかりつけの医師に相談してからにしましょう !!
無理はせずマイペースで…