

# 安全に運動を行うために配慮すること

\* 改訂版 運動器の機能向上マニュアルより抜粋

## 1. 安全管理について

- 安全に実施するために、事故発生時の対応を含めた安全管理マニュアルを整備する。
- 実施にあたっては、看護職員等の医療従事者を配置し、有事に際して速やかに対応できる体制を整える。さらに各事業所では、安全委員会を開催し、以下の事項について定期的に確認を行う。

### □ 対象者から除外する場合の要件

#### 【絶対除外基準】

- ・ 心筋梗塞、脳卒中を最近 6 ヶ月以内に起こした
- ・ 狭心症、心不全、重症不整脈がある
- ・ 収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧が110mmHg 以上
- ・ 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫など)で息切れ、呼吸困難がある
- ・ 糖尿病で重篤な合併症(網膜症、腎症)がある
- ・ 急性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状がある
- ・ 急性期の肺炎、肝炎などの炎症がある
- ・ プログラムへの参加によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険性がある

#### 【主治医の判断で相対的に除外や運動の制限を考えるべき基準】

- ・ コントロールされた心疾患、不整脈がある
- ・ 収縮期血圧 180mmHg 未満の高血圧
- ・ 慢性閉塞性肺疾患で症状は軽い
- ・ 慢性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状がある
- ・ 骨粗鬆症で、脊椎圧迫骨折がある
- ・ 認知機能低下により、参加が困難である
- ・ その他、医師が除外や運動の制限が必要と判断した

### □ 転倒予防対策を含めた運動を行う際の留意点の遵守

### □ 安全管理マニュアルの内容の確認及び更新

- ・ 緊急時対応のフローの整備(だれが、どんな行動、どこに連絡 等)
- ・ AED(自動体外式除細動器)の設置(所在場所の明示)
- ・ 定期的な救急法およびAED 使用法の講習受講

## 2. プログラムを行う際の留意点

### ○プログラムに参加する時の注意事項(事前に参加者に周知すること)

- 運動直前の食事はさける。
- 水分補給を十分に行う。
- 睡眠不足、体調不良の時には無理をしない。
- 身体に何らかの変調がある場合には、従事者に伝える。  
(かぜ、胸痛、頭痛、めまい、下痢など)。

### ○看護職員等の医療従事者が留意すべき点

#### (1) プログラムの前の留意点

\* プログラムを行う前の状態チェックで、以下に該当する場合は運動を実施しない

- 安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧110mmHg 以上
- 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または50 拍/分以下
- いつもと異なる脈の不整がある
- 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化
- その他、体調不良などの自覚症状がある

#### (2) プログラム提供中の留意点

\* 実施中には、以下の自覚症状や他覚所見に基づく安全の確認を行う。

- 顔面蒼白
- 冷や汗
- 吐き気
- 嘔吐
- 脈拍・血圧
- 運動中の姿勢

\* 運動中の不良姿勢は局所的な筋緊張を生じ、局所の筋疲労を生じさせることがあるため、常に正しい運動姿勢を保つように配慮しながら実施する。

\* 一定期間運動を続けていると、疲労の蓄積などにより一時的に運動器の機能が低下する場合がある。この場合は、負荷量を著明に減少させて、疲労の回復を図る。

\* 高齢者は脱水を起こしやすいので、必ず途中で水分補給の時間をとる。

#### (3) プログラム終了後の留意点

\* すぐに解散せず、しばらく参加者の状態を観察する。

医療機関受診など必要な処置が必要な場合

- 安静時に収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧110mmHg 以上
- 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または50 拍/分以下
- いつもと異なる脈の不整がある
- その他、体調不良などの運動中の留意事項に述べた自覚症状がある