運動を始める前に

次の受診のとき、先生に3つだけ聞いてきてください。

ボディドックでは**「受診が先、運動はその後」**の順番を飛ばしません。治療を受けている方や、健診で指摘のあった方は、始める前に主治医の先生の確認をいただいています。お願いするのは**下の3つを口頭で聞いて、答えをメモしてきていただくこと**だけです。**診断書のような書類は要りません。**

切り出し方のコツ

診察がひととおり終わったところで、**「先生、運動のことで一つ確認したいのですが」**と切り出すと聞きやすいです。「ジムに通ってよいか」ではなく、**何を、どのくらいの頻度と時間でやるつもりかを先に伝える**のがコツ。下の①がその文です。

1. **「週1回50分、運動指導を受けようと思っています。毎回、血圧と脈拍を測って、心拍計をつけて管理しながら行います。始めて大丈夫でしょうか」**
   ＊先生に「どんな運動を？」と聞かれたら、**「ウォーキングと自重・軽い筋力トレーニングが中心で、会話ができる程度の強さです」**とお答えください。
2. **「避けたほうがいい運動や、血圧・脈拍の上限はありますか」**
   ＊数字（上の血圧○○まで、脈拍○○まで）を教えていただけると、そのまま心拍計の設定に使えます。
3. **「飲んでいる薬で、運動のときに気をつけることはありますか」**
   ＊飲み忘れたとき、低血糖になりやすいか、など。お薬手帳を見せながら聞くとスムーズです。

先生の答えを、ここに書いてきてください

医療機関名		**受診日**	
①運動してよいか	☐ 始めてよい ☐ 条件つきでよい ☐ 今は控えるように ☐ はっきりしなかった		
②上限・避ける運動	血圧 ＿＿＿／＿＿＿ mmHg　脈拍 ＿＿＿ 回/分　避けるべき運動 ＿＿＿＿＿＿＿＿		
③薬について			
先生の言葉（そのまま）			

覚えておいていただきたいこと

- **先生の指示が、いつでもいちばん優先です。**先生の言われたことと私の提案が違うときは、必ず先生の指示に合わせます。
- **「今は控えるように」と言われた場合も、そのまま教えてください。**お断りすることになりますが、それが正しい順番です。時期を改めて、またご相談いただけます。
- 書面での確認をご希望の場合は「運動に関する主治医確認書」をお渡しします（医療機関によっては文書料がかかります）。**口頭で聞いて、この紙にメモしていただければ十分です。**

本サービスは運動・食事・生活習慣の記録と個別のトレーニング指導であり、医療行為・診断・治療・検査ではありません。