

Q1 マスク着用下での運動療法を実施する場合に配慮すべきことはありますか？

Answer

一般的にマスクの日常的な着用が推奨されています。

マスクを着用すると運動時の息切れ感や息の吸いにくさを感じがちです。このようなときには運動強度を低くしたり、休憩をこまめに取りるようにしましょう。

詳細資料

- ・日本循環器学会：新型コロナウイルスに関する Q&A（心臓病患者さん向け）

https://www.j-circ.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/04/JCS_COVID19_QA.pdf