



# 高血圧を防ぐ運動療法

## 高血圧日常生活の注意点

★家庭でも血圧を測りましょう ^ ^



血圧ノートに記入して診察時にお持ちください。

★ 規則正しい生活を送る

- ① 睡眠を十分にとりましょう・・・夜 11 時までには寝ることを心がけましょう！
- ② 寒冷刺激をさける（寒い冬の外出・お手洗い）・・・寒冷刺激は血圧を上げます！！
- ③ 便秘をしない
- ④ 熱いお風呂・長湯はやめましょう・・・37～40℃に！



★食事・嗜好品

- ① 禁煙
- ② 減塩食
- ③ アルコールは控えめに
- ④ コーヒーの飲み過ぎにも注意しましょう！！



★薬を飲み忘れた時・・・

血圧を下げる薬が 1 日 1 回の薬では、気がついた時点で飲みましょう。  
 1 日 2 回朝・夕飲む薬ではなるべく昼までは 1 回目の飲んで下さい。  
薬の間が短かかったり、2 回分の薬をまとめて飲んではいけません。

## 運動の効果

運動することで、食塩摂取や体重に変化がなくても血圧が下がります。  
 1 日 30～45 分の早歩き程度の軽い運動を継続しましょう。  
 運動による効果は多くさんあります。



【運動】

交感神経の緊張緩和  
毛細血管を強くする

血圧を下げる  
善玉コレステロールの増加

ストレス解消

血糖値を下げる  
悪玉コレステロールの低下・・・などなど

体重減少

・平均で 11/6mmHg の血圧がさがり心血管危険因子をなくす！

## 運動する注意点

- ★血圧 180/110mmHg 未満
- ★血圧さげる薬を飲んでいる人
- ★狭心症、心不全、腎障害、眼底の病気など

始める前には医師に相談を！



## ✦ 運動療法のポイント

いきなり強い運動は禁物。まずはライフスタイルウォーキングからはじめましょう！

### ウォーキングの効用

- 軽い運動でも継続すると効果があります。
- 体重減少は短期間では無理ですが、時間をかけると必ず減少します。  
またリバウンドも防ぎます。
- ウォーキングの効果は  
内臓脂肪の減少 高血圧の改善 高血糖の改善 高尿酸値の改善 自律神経の安定・・・など

### 歩き始める前に

- 無理をしない！やり過ぎない！がんばらない！あきらめない！  
⇒生活の中でどんな歩き方ができるでしょうか？  
お勤めの方は、お昼休みや外回りを遠回りして歩く  
お家にいる方は、真夏は涼しい早朝や夕方に 真冬は晴れた日中に歩く  
主婦の方は 近距離は自転車を使わないで歩きましょう など・・・
- 水分補給をしましょう  
『のどが渴いた』と感じる前に、早めに少しずつ水分補給することが大切です。  
特に夏は、スポーツ飲料などを飲むと熱中症の予防になります。  
ただし、スポーツ飲料は糖分も高いので注意しましょう  
(糖尿病の方は主治医に相談しましょう)。
- けがや故障を防ぐ！  
⇒服装や靴を選びましょう。  
⇒歩く前には必ずウォームアップしましょう。歩いた後はクールダウンしましょう。  
⇒ラジオ・音楽を聴きながら歩くときは周囲の状況、車・自転車に特に注意しましょう。

ウォーキングは無理なく長く続けて習慣化することがポイントです。

楽しみと結びつける

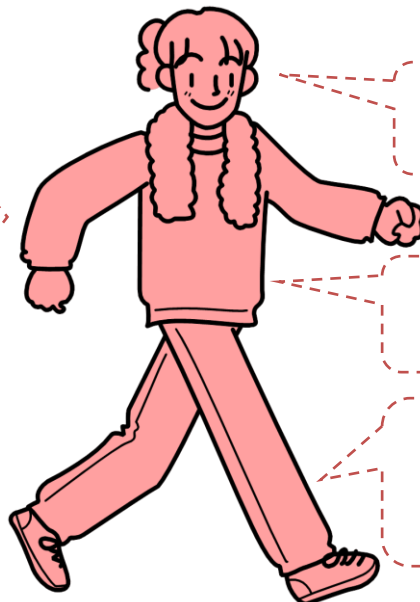
お友達とおしゃべりしながら・・・草木をみながら・・・

買い物しながら・・・歩いてみませんか！

万歩計を活用して日常生活で歩数を増やすのも効果的です！

### よい歩き方

腕の力を抜いて  
楽に振る  
背筋を伸ばして  
前かがみにならないで！



下を向かずにまわりの景色を見る

おなかをへこませて  
おへそのしたを引きしめながら・・・

膝をのばして足を前にだす  
内股や外股にならないようにまっすぐに歩く  
かかとから着地する