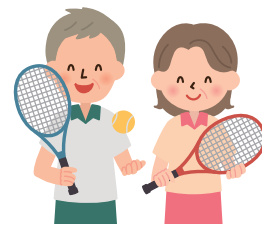


高血圧とリハビリテーション

高血圧の治療は、運動療法と食事療法を基本とした生活習慣の改善と薬物療法が必要となります。今回は高血圧とリハビリテーション（運動療法）についてご紹介します。

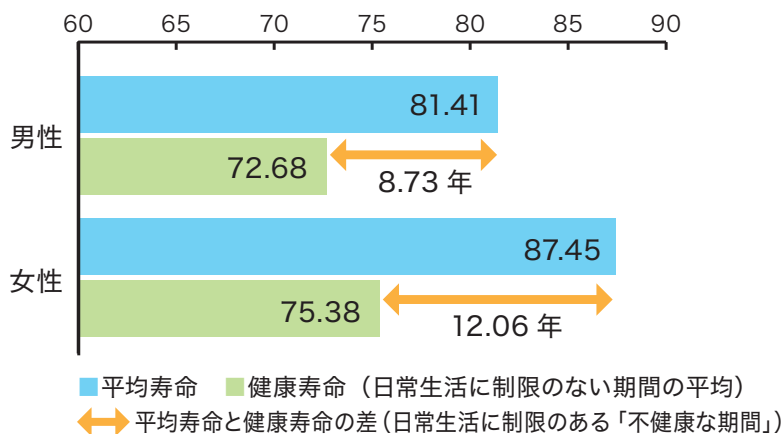


① 高血圧と健康寿命について

「健康寿命」とは元気に生活できる期間のことです。

高血圧は、動脈硬化につながり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中になる可能性が上がります。

高血圧の予防・改善で平均寿命と健康寿命の差を縮める事が大切です。



② 高血圧の予防・改善に効果のある運動をご紹介します!!

■ つま先立ち

- 1) 壁や椅子に手を置いて、まっすぐ立つ
- 2) 両かかとをまっすぐ上げ 10 秒キープ × 5 回 (1 セット)
1 日に 3 ~ 5 セット行いましょう!

すき間時間に
できるため
おすすめ!



※ 息は止めないでください

■ ウォーキング (有酸素運動)

- 1) 頭が揺れないようにあごを軽く引きましょう!
- 2) 目線はまっすぐに。背すじを伸ばし、前を向いて歩きましょう!
- 3) 普段よりもやや大股で、少し速く歩きましょう!

1 日の歩行合計時間：30 分以上
1 度の運動は 10 分以上が理想です!!



③ 運動時の注意点

脳や心臓の疾患がある方、Ⅲ度高血圧 (収縮期血圧が 180mmHg 以上・拡張期血圧が 110mmHg 以上) の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。

運動療法 (筋力トレーニング・有酸素運動) を実施し、健康寿命を延ばしましょう!