

日常生活のポイント…② 運動編

適度な運動は血圧を下げる効果があり、高血圧の改善に効果的です。正しい運動方法を理解し、日々の生活習慣に上手に取り入れるようにしましょう。

効果的な運動

●有酸素運動

有酸素運動は、全身を使い、酸素を多く取り込みながら行う運動です。

できれば毎日30分以上(1回10分以上の運動の合計が30分となればよい)もしくは週180分以上を目標に行いましょう。

主な有酸素運動:

ウォーキング、水泳、サイクリングなど

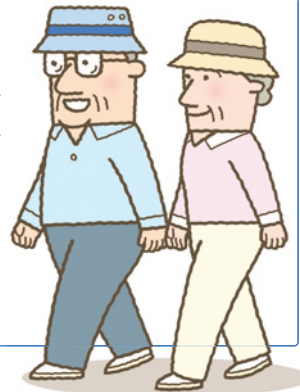
〈運動時の注意〉

- ・準備運動と整理運動を忘れずに行いましょう
- ・こまめに水分を補給しましょう
- ・無理のないペースで行いましょう
- ・運動中、少しでも身体に異常を感じたら、すぐに中止しましょう

高血圧予防のためのウォーキング方法

- ・のんびりとリラックスして歩く
- ・腕はだらりと下げ、自然に振られるようにする
- ・歩幅は普段より10cmほど狭めて、長めに息を吐くように心がける

寒い日は、暖房のきいた地下街やショッピングモールでウォーキングするなど、その日の天候や体調にあわせて、無理せず行いましょう。



避けるべき運動

●無酸素運動

無酸素運動は、瞬間的に力を入れる運動です。この運動は、急激に血圧を上昇させるため、高血圧の方はできるだけ避けるようにしましょう。



ダンベル



腕立て伏せ



注意!

運動療法をはじめる前に、必ず医師に相談しましょう!

運動によって、病状が悪化してしまうこともあります。特に高リスクの高血圧患者さんの場合は、運動によって心臓発作や脳卒中を起こすなど、命にかかわる危険性もあります。運動療法は、医師と相談の上ではじめましょう。