

# 運動

えびの市は  
高血圧治療中  
の方が多いです。



## なぜ、運動は血圧を下げるの？

- ①血液の質をよくし、血管にかかる負担を減らす。
- ②血管をひろげる物質が出て、血管への抵抗が少なくなる。
- ③血管の弾力性が高まって、血管の圧力を吸収する。

実は、血管は筋肉でできています。

運動により血管の筋力トレーニング効果があり血管の老化防止に役立ちます。

\*他に

血圧を上げる要因の一つであるストレスも気分転換の適度な運動で下がります。

運動により善玉コレステロール(HDL)を増やすことでも、血管の弾力性がアップします。



有酸素運動が一番のおすすめですが、腹筋やスクワットなどの筋力トレーニングやストレッチなどを組み合わせて1回につき、少なくとも10分以上持続し、合計して1日40分以上を目安にすると効果的です。1週間単位では180分位を目安にしましょう。  
\*何らかの病気の診断を受けている方は、医師の指導のもと行ってください。



裏面もご覧ください。

# 姿勢を意識して歩こう！



ノルディックウォーク(スキークのポールみたいな杖を利用)もおすすめ！

## なかなか運動ができないというあなたへ



家事などこまめにカラダを動かすのも効果的！  
特に、そうじは運動量が多く、30～40分もすれば十分！

身体活動で脂肪を燃やす

### + 10分 フラス・テン

まずは今より10分多く動くことから始めましょう。

\* 日常生活のこまめな動き（料理・そうじ・庭仕事など）の身体活動でも、今より10分多く体を活発に動かすだけで、健康寿命が長くなることがわかっています。

運動で

## 血管のしなやかさを取り戻そう！

《パンフレットについての問合せ先》

えびの市役所 健康保険課 市民健康係 電話 35-1116

(血圧シリーズ④R7.3月改訂)