

適度な運動には、高血圧を改善する効果があります。

高血圧の予防に「ストレッチ」も有効です。

ストレッチをすることで、筋肉だけではなく血管も伸ばすことができます。

血管を伸ばすことで血流の改善効果が期待できます。

血流が良くなると、血管への負荷が低減し血圧を下げる効果などがあります。

ストレッチが難しい場合は、ふくらはぎなどをマッサージするだけでも筋肉が刺激されて血流の改善が期待できます。

有酸素運動 高血圧の改善には「有酸素運動」が有効といわれています。

有酸素運動とは、息を切らさずに長時間続けられる運動のこと

例 ウォーキング・ジョギング・サイクリングなど ※1日20分くらいを目安に

※激しい運動は避けましょう。心臓に負担をかけてしまい、かえって血圧が上昇してしまいます。

生活習慣の改善 食事療法と運動療法に合わせて生活習慣の改善に取り組むことも大

切です。 ○減煙・禁煙に取り組む ○十分な睡眠を取る ○ストレスをためない

○温度変化に気を付けるなど 参考にしてみてください