

散歩道 第5回

健康運動指導士・心臓リハビリテーション指導士 山下 亮

さんぽどう

# 散歩道

この散歩道は、散歩を始めようと思っている方、すでに始めたけれど、今の方法で良いのか疑問に思っている方、なかなか継続できない方をサポートします。



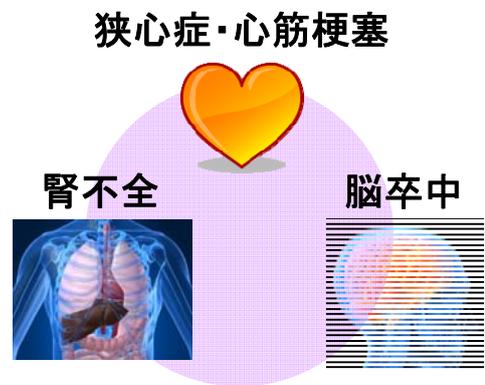
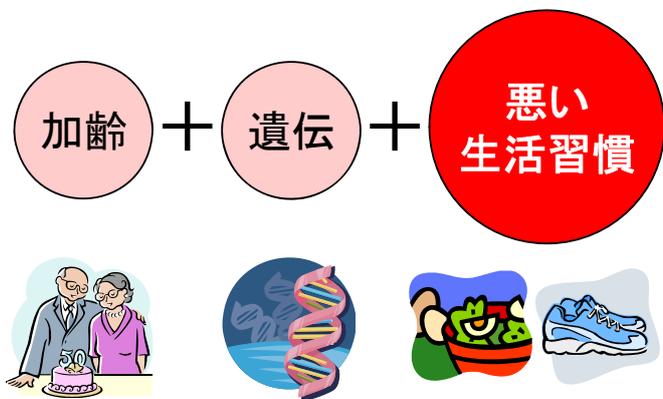
## 第5回のテーマ 高血圧と運動について



高血圧改善のための知識獲得と運動について知る

### 高血圧の原因は？

### 血圧が高いとどうなる？



加齢と遺伝は変えることができませんが、**生活習慣は改善できます。**

**血管の負担大**

- ①しなやかでなくなる
- ②破れやすくなる
- ③詰まりやすくなる

高血圧改善のためには、  
どんな生活を心掛ければ良いのでしょうか？

# 生活習慣改善の6つのポイント

## ①身体活動量



きつくない程度の散歩が  
お勧めです。

## ②禁煙



タバコは百害あって  
一利なしです。

## ③塩分



高血圧学会では、6g/日  
以下が推奨されています。

## ④体重



【体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>】  
で、25を超えないように  
心掛けてください。

## ⑤野菜・果物



生野菜なら両手、温野菜なら片手  
いっぱい、3食/日摂るように心  
掛けてください。果物は、1日にりん  
ごなら1個、みかんなら2個です。

## ⑥アルコール摂取



目安量は男性で日本酒1合、  
女性はその半分です。  
休肝日を2回/週作ります。

# 高血圧に効果のある運動は??

## ①きつい運動よりも、ニコニコペース!

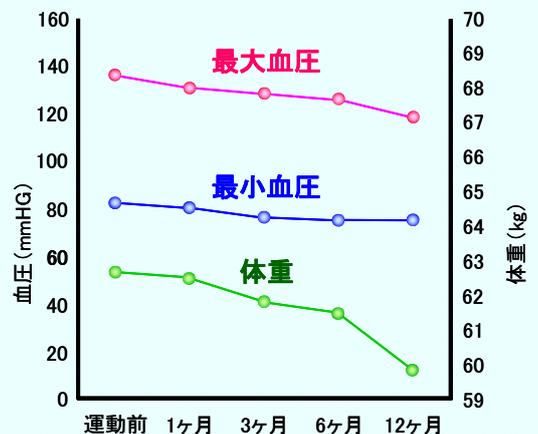
「きつい運動」よりも「**楽な運動**」の方が、  
**運動中の血圧が上がりにくく、  
降圧効果が高い**  
と報告されています。

[Matsuzakiら(1992)より]



\*ニコニコペースについては散歩道第1回をご確認ください。

血圧と体重の1年間の運動効果



平均年齢60歳の方々が1年間、  
ニコニコペースの運動を実施し、  
“**血圧**”の改善と“**体重**”の  
減少が見られました。  
“**継続は力なり**”です。



## ②週に3回のウォーキング!

血圧が気になる方は...

筋力トレーニングよりも

**ウォーキング**を1日**30分以上**、

週に**3回以上**実施しましょう。



## おまけ：腰痛さようならトレーニング

腰痛は、足の柔軟性低下とお腹や腰の筋力低下が原因の一つといわれています。この原因を取り除くために、運動が用いられます。病院を受診している方も、医師に相談されたうえで、ぜひ、運動を実施してください。

準備体操 1



### ★太もも裏の筋肉を伸ばす★

- ・座って片足を伸ばし、つま先は天井に向けます。
- ・痛みがない程度に、おへそが太もみに近づくように前に倒します。
- ・太ももの裏が伸びているのを感じます。

**【10～20秒×2～3セット】**

準備体操 2

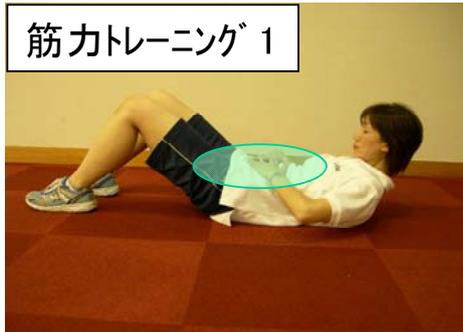


### ★太もも前の筋肉を伸ばす★

- ・横に寝て、上になっている足を後ろで持ちます。
- ・痛みがない程度に、持っている足を後ろに引きます。
- ・太ももの前が伸びているのを感じます。

**【10～20秒×2～3セット】**

筋力トレーニング 1



### ★上体起こし★

#### 腹筋の筋力アップ

- ・仰向けになり、両ひざを三角に曲げます。
- ・息を「フ～ッ」と吐きながら、おへそをのぞきこむように上体を起こします。

**【10～20回×2～3セット】**

筋力トレーニング 2



### ★お尻上げ★

#### 太ももの裏～お尻の筋力アップ

- ・仰向けになり、両ひざを三角に曲げます。
- ・お尻をしめながら、お尻を上げます。
- ・肩からひざまで一直線になるように上げます。

**【10～20回×2～3セット】**