

# 高血圧の予防と改善

効果：軽めの運動で心身のリフレッシュとしなやかな血管を取り戻しましょう

目標週 1 回 | [所要時間] 45分



[エネルギー消費量] 210kcal

ご飯一杯150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする)軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング

ポイント テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。  
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### チェストプレス

回数：15

セット：1サイクル

効果  
胸や肩を引き締め強化する



### ラットマシン

回数：15

セット：1サイクル

効果  
背中や肩を引き締め強化する



### レッグプレス

回数：15

セット：1サイクル

効果  
下半身を引き締め強化する



### アブドミナルクランチ

回数：15

セット：1サイクル

効果  
おなかを引き締め強化する



### ローワーバック

回数：15

セット：1サイクル

効果  
腰やおしりを引き締め強化する

## Step3 有酸素運動

心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

軽めの強度で長めの有酸素運動が血圧を下げるポイントです。  
機種を変えながら行えば、カラダの使い方も変わり飽きずに楽しく続けられるでしょう。

時間の目安10~15分

強度の目安最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン

リカレントバイク

アップライトバイク

クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネスQ&A

トレーニングの疑問を解消！

---

## Q 高血圧の治療法で最も大切な事は？

---

A あなたのライフスタイルを改善することが大切です。

高血圧の治療法には薬を使った「薬物治療」と薬を使わない「非薬物療法（食事療法、運動療法、生活療法）」があります。このうち、高血圧治療の基本となるのは非薬物療法、つまりライフスタイルの改善です。なぜなら、高血圧の発症には肥満やストレスなど様々な因子が関係しており、これらを改善しなければ薬を使って血圧だけを下げても根本治療にはならないからです。

---

## Q トレーニング上の留意点は？

---

A 無理のない運動を週に1日からやってみましょう。

筋力運動では、軽めの重さで回数を多く行うことで、疲れにくい筋肉を得る事ができます。有酸素運動も、息を切らすキツイ強度より、笑顔で語らいながらできる程度の強度の方が血圧の低減効果が高いのです。そして最も大事なものは継続する事。週に1度でも確実に続ける事が大切です。

---

## A 食事療法

塩分制限、1日10g以下が望ましいとされていますが、味に物足りなさを感じるようなら香辛料や酢や柑橘類の使用、ダシを利かせるなどしてみてはいかがでしょうか。また、カリウム、カルシウム、マグネシウムの摂取はナトリウムを排出させ、血圧を下げる働きがあります。意外と取りにくいこれらのミネラルはサプリメントの利用もおすすめです。

---

## A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学などが分からなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

---