

ツボ押しで高血圧を予防しましょう！

なんたんテレビ

「ピンピン！健幸のツボ」資料

高血圧対策！

高血圧って？

高血圧とは、動脈の圧力が正常よりも高くなった状態を示します。放置すると、高血圧により脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高くなります。

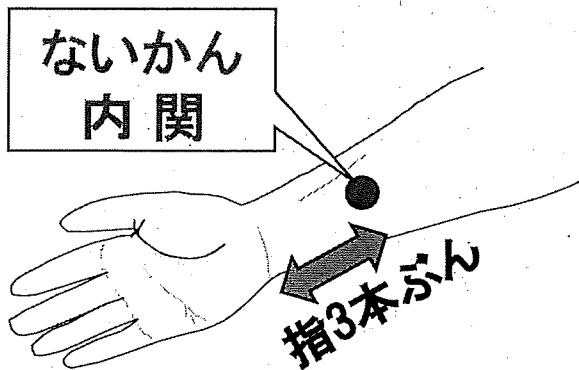
高血圧の基準は？

外来での高血圧の基準は140/90mmHgです。

家庭での高血圧の基準は135/85mmHgです。

- ※ 年齢や健康状態によって血圧は変動します。普段の血圧を知っておきましょう。
- ※ 高血圧の予防には食習慣、運動習慣、ストレス対策、ツボ押しがあります。今回は高血圧を予防するツボをご紹介します。

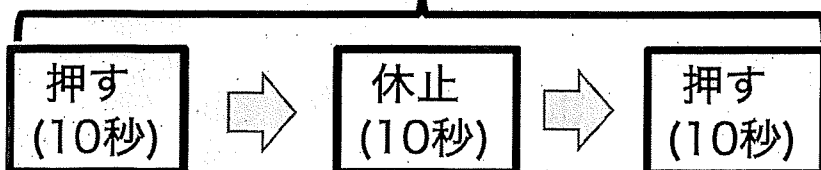
東洋医学のツボ押し！



手の内側のシワから指3本ぶん肘側

両耳を結ぶ線と鼻のラインが交わる点

1セット



朝晩10セットずつ
目指しましょう！

※ツボ押しは、やみくもに強く押さえない。立った姿勢で行わない。体調がすぐれないときは押さえない。刺激部位は左右でも、片側でも効果が期待できます。

寝たきりを防ごう！

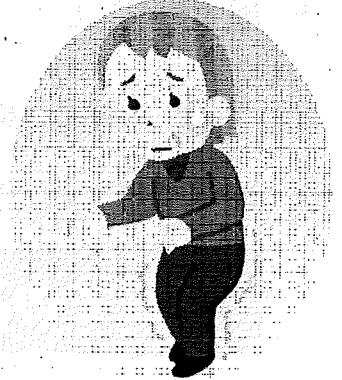
なんたんテレビ
「ピンピン！健幸のツボ」資料

ロコモ対策！

ロコモって？

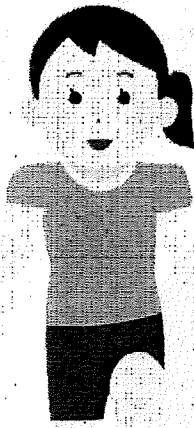
ロコモティブシンドローム 通称、ロコモとは、骨や筋肉の衰えによって歩いたり立ったりが困難になり、要介護や要介助になるリスクが高くなる状態のことをいいます。

まず、生活に必要な筋力や基礎体力があるか、自分の身体の状態について調べてみましょう。



まず、「片足立ち検査」でセルフチェック！

15秒できますか？



ロコモになりにくいだけの筋力があるのか、調べよう！

1. 平らな場所に立ち、目を開けた状態で5cmほど足を上げましょう（不安な方は、背もたれのある椅子などの前に立って、危ない時には背もたれをつかんでください）。
2. 片足ずつ、左右で行います。片足立ちができた秒数を数えてみましょう。右と左それぞれで15秒以上立てることが正常です。
3. 15秒できなかつた方は生活に必要な筋力が低下しています。

セルフトレーニング「太もも筋トレ」

セルフチェックをしたら、次は筋肉を鍛えましょう！

椅子に座り、片足ずつまっすぐに伸ばした状態で膝の高さまで足を上げ、その状態を5-10秒キープします。1日片足10回を目標に頑張ってみましょう。

これ以外にも、全身の筋肉をバランスよく鍛えるのはウォーキングが一番です。毎日15分でよいので歩くように心がけましょう。

10秒キープ

