

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。**

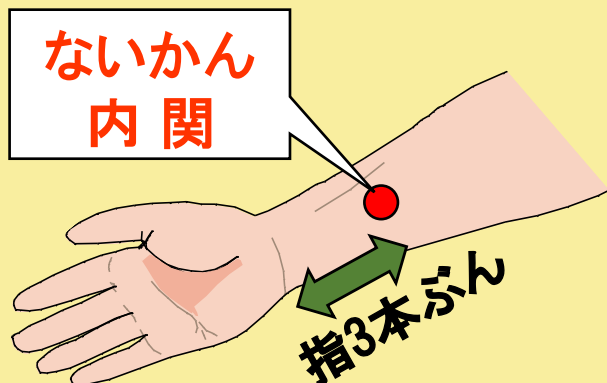
## 高血圧の基準は？

**外来**での高血圧の基準は**140/90mmHg**です。

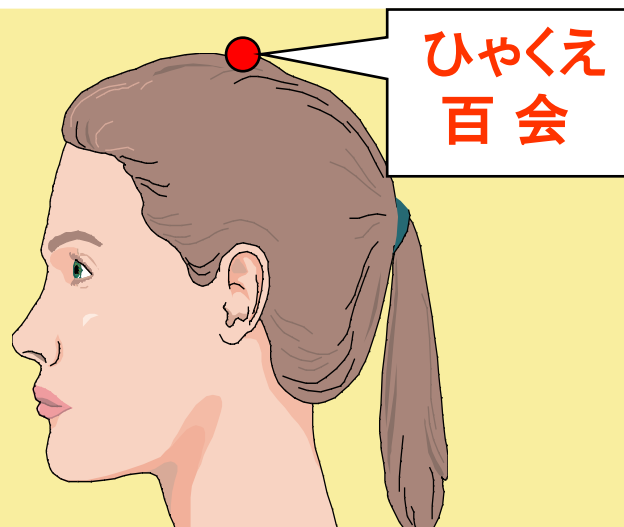
**家庭**での高血圧の基準は**135/85mmHg**です。

- ※ 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。