

「継続は力なり! 冬の運動のススメ」

高血圧対策には、毎日少しずつでも運動を継続することが大切です。なぜなら、**3ヶ月程継続**しなければ降圧効果が得られないからです。途中で運動をやめると効果を感じることができません。

さらに、冬の運動のススメとして、**夏よりも代謝がアップ**するので減量効果も高くなり、筋力維持にも効果的です。「寒いから」と動かないままではもったいない!!

今回は、高血圧対策の運動の目安と冬でも無理なく続けられる運動のポイントをご紹介します!

どのくらい運動すればいいの?

頻度	できれば毎日 (筋力トレーニングは週に2~3回でもよい)
強度	「ややきつい」と感じるくらいの中強度 (会話ができて、汗ばむくらい)
時間	毎日30分または週180分以上 (1回10分以上の運動を合計して1日30分としてもよい)
種類	●筋力トレーニング 1セットは15回~20回の筋トレを2~3セット ※呼吸を止めないように注意する
	●有酸素運動 ・ウォーキング(速歩) ・サイクリング ・水中運動 ・軽いジョギング など

AR マークが付いた部分に、無料アプリ「COCOAR2」を使ってスマホをかざすと動画で詳しい説明がご覧いただけます!!



ダウンロードはこちらから!!
または「COCOAR2」を検索してください。



トレーニングの見本は AR をチェック!

※高血圧治療ガイドライン 2019 (日本高血圧学会) 参照

体を動かす時間のポイント!

毎日の生活に「体を動かす時間」を**10分プラス!**距離にすると約**700m!**通勤や買い物のついでに歩くのも立派な運動です。家の中では家事をしながら、こまめに動くことも意識してみよう!

冬はここに気をつけよう

- 1 早朝時はさける**
最も血圧があがり易い時間帯の為、できれば日中の暖かい時間帯に行いましょう。
- 2 運動前に血圧を測定する**
※血圧が高い人や高血圧以外に持病がある人は、安全のために必ず医師に相談したうえで行いましょう。
- 3 ヒートショック(部屋と外気の温度差)に注意する**
寒い日は、室内で体操を行うなど十分に体を温めてから出かけましょう。
- 4 喉が渴いていなくても、こまめに水分の補給を心がける**
- 5 重ね着して防寒する**
脱ぎ着して体温調整しやすい生地の薄い速乾性素材のものがおすすめ!
帽子や手袋、ネックウォーマーも防寒に役立ちます。
- 6 運動は1回に最低10分行う**
最低10分続けないと効果がありません。1日で合計30分を目指しましょう。

