

医師監修

# 高血圧 って何？

高血圧予防のエクササイズ

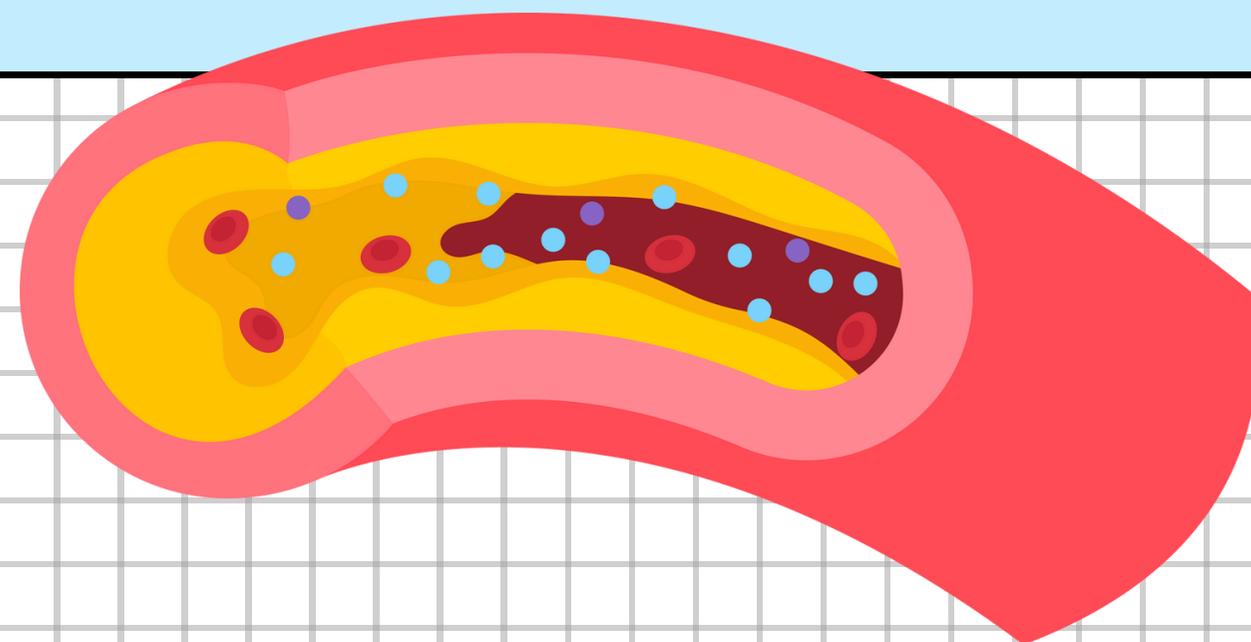
# 高血圧とは

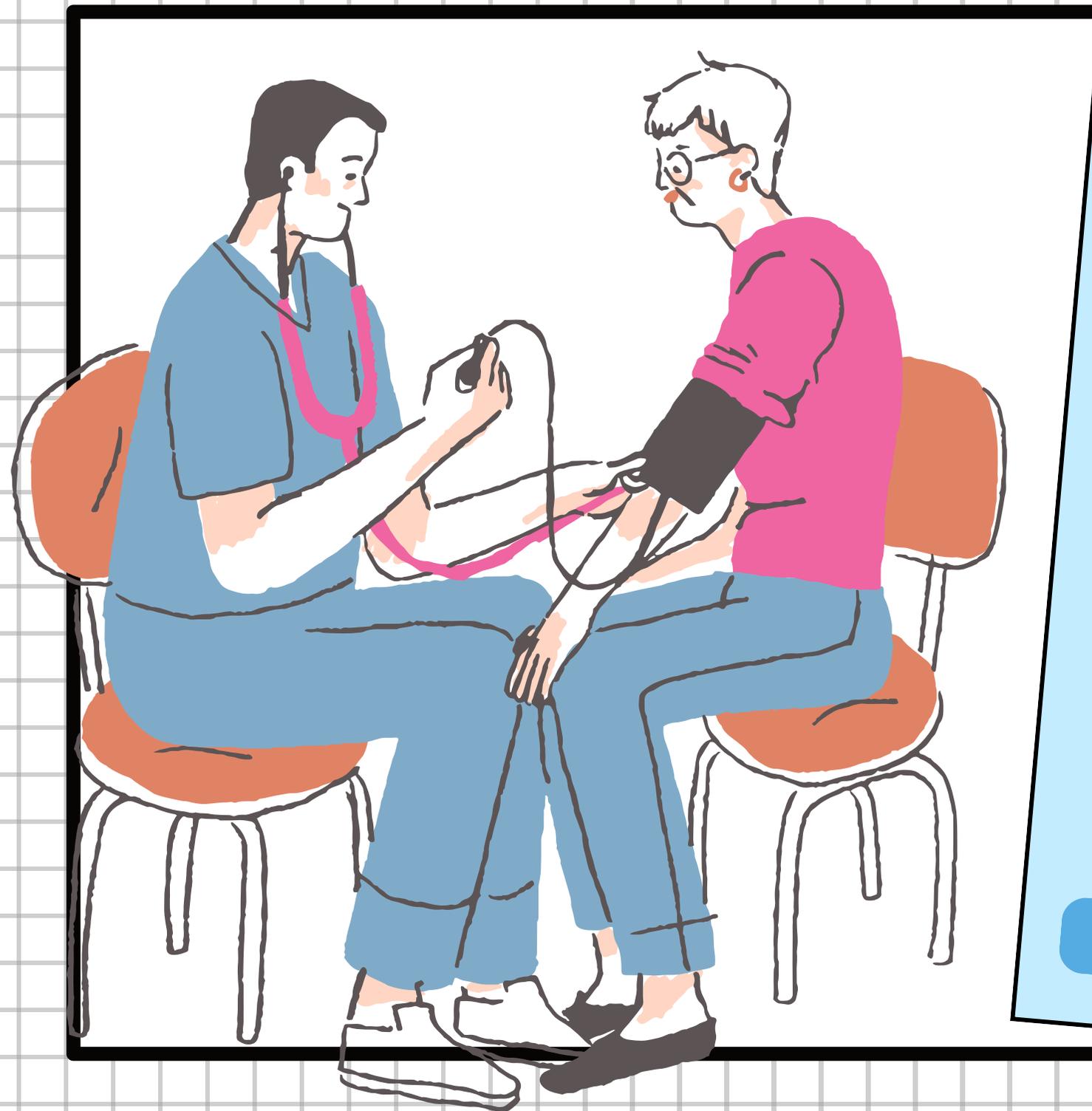
## 診察室血圧

診察室で測定した際に  
収縮期血圧 140 mmHg以上  
拡張期血圧 90 mmHg 以上

## 家庭血圧

自宅で測定した際に  
収縮期血圧 135 mmHg以上  
拡張期血圧 85 mmHg 以上



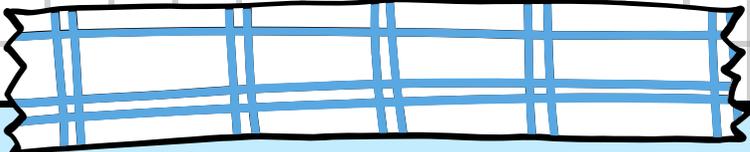


# 治療は薬物療法 が主体となる

高血圧の方は、まずは医療機関を受診してください。

その後、医師の指導のもと、生活習慣の改善や運動習慣も取り入れる。

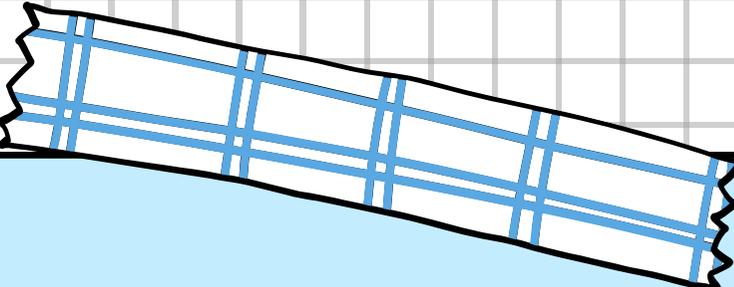
**NEXT** >> **どんな運動がおすすめ？**



# 1：有酸素運動

- ▶ウォーキング
- ▶ジョギング・ランニング
- ▶サイクリング
- ▶水泳
- ▶ダンス・エアロビクス





## 2 : ピラティス・ヨガ

- ▶ ピラティス
- ▶ ヨガ
- ▶ ストレッチ
- ▶ 太極拳

# 注意点

1

運動前後に血圧を測定し  
急激な変化がないか確認

2

無理せず軽度の運動から  
始める

3

激しい筋トレや無酸素運動は  
リスクがあるので注意

4

継続することが大切

5

取り入れやすい  
ものを選ぶ