

血圧と運動

健康たかはま21



「運動不足は血圧が上がりやすい体質を作る」

運動をしないと筋肉が落ち、基礎代謝量が低下します。基礎代謝が減れば同じ食事をしていても太りやすくなり、体についた脂肪から血圧を上げる物質が分泌されやすくなります。運動不足で血液循環も悪くなると、心臓は強い力で血液を押し出そうとするので、血圧が上昇しやすくなります。

「運動がもたらす3つの効果」

血行を促進し血圧上昇を予防

血液循環がよくなり末梢の血管まで十分に血液が届く。末梢血管での抵抗が低くなり、血圧が下がる。

基礎代謝がアップして肥満解消

運動でエネルギーを消費できる。また体に筋肉がつき、基礎代謝エネルギー量が上がるため、やせやすくなる。

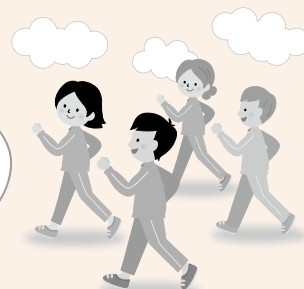
血液の循環がよくなりストレス解消

ストレスがあると体が緊張状態になる。運動することで、血行がよくなり血管が広がり緊張状態から解放される。

おすすめの運動は・・・？

20分以上続けられるような運動を、友人などとニコニコ話せるスピード（強さ）で行うのがコツ！

ウォーキング
水中ウォーキング
サイクリングなど



※通勤時に1駅前で降りて歩く、家事をこまめに行うなど、日常生活でもよく体を動かすことが大切です。

※こま切れでもよいので、1日トータルで20分以上になると運動効果が出ます。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

3月の 休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00～12:00、13:30～17:00

4日	寺尾内科小児科	小池町	☎53-0073
11日	増田耳鼻いんこう科医院	沢渡町	☎52-3030
18日	たかはま整形リウマチクリニック	沢渡町	☎52-5221
21日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
25日	猪塚皮膚科	沢渡町	☎52-5211

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00～12:00

4日	いづかファミリー歯科	神明町	☎95-0303
11日	森歯科医院	青木町	☎52-0888
18日	しずま歯科クリニック	沢渡町	☎91-8838
25日	森田歯科医院	沢渡町	☎52-2336

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。