

高血圧

高血圧とは

私たちの血圧は、ちょっとしたこと（からだを動かす、寒さを感じるなど）で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は、高血圧とはいいません。

高血圧とは、安静状態での血圧が**慢性的に正常値よりも高い状態**をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。



このまま放置すると・・・

高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。

とりわけ最近の研究から、脳卒中は男女を問わず高血圧の影響が大きいことが明確になっています。

高血圧の改善

運動しましょう！

高血圧治療の基本は生活習慣の修正（運動療法・食事療法）と薬物治療があります。運動療法として、運動の頻度は定期的に（できれば毎日）実施し、運動量は30分以上、強度は中等度（ややきつい）の有酸素運動が一般的に勧められています。

運動療法により降圧効果が得られ、高血圧症が改善されます。

運動種目

ウォーキング（速歩）・軽いジョギング・水中運動・自転車・その他レクリエーションスポーツなどの有酸素運動。

改善する食生活

食塩のとり過ぎは、血圧を上げる大きな要因です。

献立・調理法・食品の選び方を工夫し、減塩を心がけましょう。加工食品に含まれる食塩も合わせて一日に6g未満とします。

例)

- ①汁物は1日1杯までにする（具たくさんで汁を少なく）
- ②漬物、つくだ煮類を控える
- ③めん類のつゆは全部飲まないで残す
- ④ハム、魚の干物、かまぼこ、ちくわなど食塩を含む肉や魚の加工品は控える
- ⑤しょうゆやソースはかけるよりも、小皿に入れて付けて食べる
- ⑥薄味のもの足りなさを補う工夫をする

ヒラックスでの改善プログラム

温熱療法

温熱をすることにより、
血行の循環が良くなり筋肉や骨などに栄養がいき、
それぞれの機能が向上しやすくなります。

ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、
使いっぱなしの筋肉をほぐします。
全身の血行がよくなることで老廃物などが排出され
血管内の状態が良くなります。

ウォーキングマシン

高血圧の原因でもある運動不足ですが、こちらの
機械を行うことで改善することができます。全身
の筋力低下を防ぎ、尚且つ筋力を増強することが
できます。それにより血管内の負担が減ります。
今からやれば高血圧の予防と改善が見込めます。

ご利用者様の声

私はいつの間にか高血圧になっていました。高血圧だからといって何も問題ないでしょと思っていましたが、それに付随しての脳卒中や心疾患になってしまうと聞き今から何かしないといけないと思いヒラックスに通うようになりました。通うようになりマッサージや温熱をすることで血行が良くなった気がします。運動も楽しくできています。つい先日病院に行った際に血圧を測ったら正常の数値くらいまで落ちていました。通ってよかったで



82歳男性 要介護1

ご自宅でできるケア

高血圧に効果的な運動

(1) カーフレイズ (かかとの上げ下ろし)

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけて下ろします。かかとが床に着く直前に、もう一度上げるのがポイント。これを1セット8回、合計2セット行います。



(2) スクワット (膝の曲げ伸ばし)

4秒かけて腰を落とし、4秒かけて腰を上げてください。この時、膝がつま先よりも前になる姿勢になると、膝を痛めることもあるので注意してください。こちらも1セット8回、合計2セット行います。

【ポイント】

- ・ゆっくりと呼吸する。
- ・決して息を止めない。
- ・ふらつく場合は、テーブルやイスに手をつけて行う。



減塩を心掛けましょう！

減塩クッキングの工夫

●だしとうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



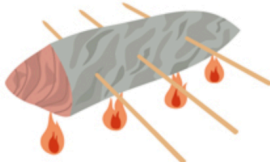
酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきいて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は具たくさんにする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができま

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べるときに表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。