

今回のテーマ 気づかないうちに進む 高血圧の危険🚨

今回は、サイレントキラーともいわれる高血圧についてのご紹介です！

高血圧と、その影響について

高血圧の診断基準は 上が140mmHg以上、下が90mmHg以上 です。

血圧が10mmHg上がるだけで脳・心血管疾患のリスクは大きく上昇するのだとか😞

さらに、高血圧になると血管の内側には常に強い圧力がかかり、やがて傷がつき硬くなります⚡この状態を動脈硬化といいます。動脈硬化で血管の壁の厚さが1.1mmを超えると「プラークあり」と診断されます。

プラークは、悪玉コレステロールが血管壁内に入り込み、細胞などの残骸が蓄積し生まれます😡プラークが破れると傷を防ごうとして血栓ができ、脳梗塞や心筋梗塞などの原因になるそうです😞

血管の老化度をチェック！「開眼・片足立ちテスト」

- ▼目を開けたまま背筋を伸ばして立つ
- ▼どちらか一方の脚を軽く浮かせ片足で立つ
- ▼片足立ちができた時間を測る
(支えている足がふらつく、もしくは上げた足が地面についたら終了)



ふらついたときに
転倒しないよう、
掴まれるテーブルの
近くで行いましょう！

〈片足立ちの目標時間〉

- ・60歳未満 60秒以上
- ・60～69歳 50秒以上
- ・70～79歳 40秒以上
- ・80歳以上 30秒以上

血圧が下がる？「8秒ジャンプ」

- ▼背筋を伸ばし、真上にジャンプ
- ▼ひざを軽くまげて着地する
- ▼上記をテンポ良く、8秒間行う
- ▼8秒×5セットを朝昼晩行う



適度な頭の上げ下げが
脳への刺激になり、
血圧を上げる
物質の発生を抑える
効果が期待できます！

住宅リフォーム・福祉用具以外・販売
株式会社ハピネス

【指定事業所番号：1670202298】

富山県高岡市野村1355-9

☎：(0766) 54-6114

FAX：(0766) 54-6214



Instagram

8秒ジャンプは、ひざが痛い場合は
テーブルなどにつかまり、かかとを
上げ下げするだけでもOKです！💡
無理のない範囲で行いましょう😊