

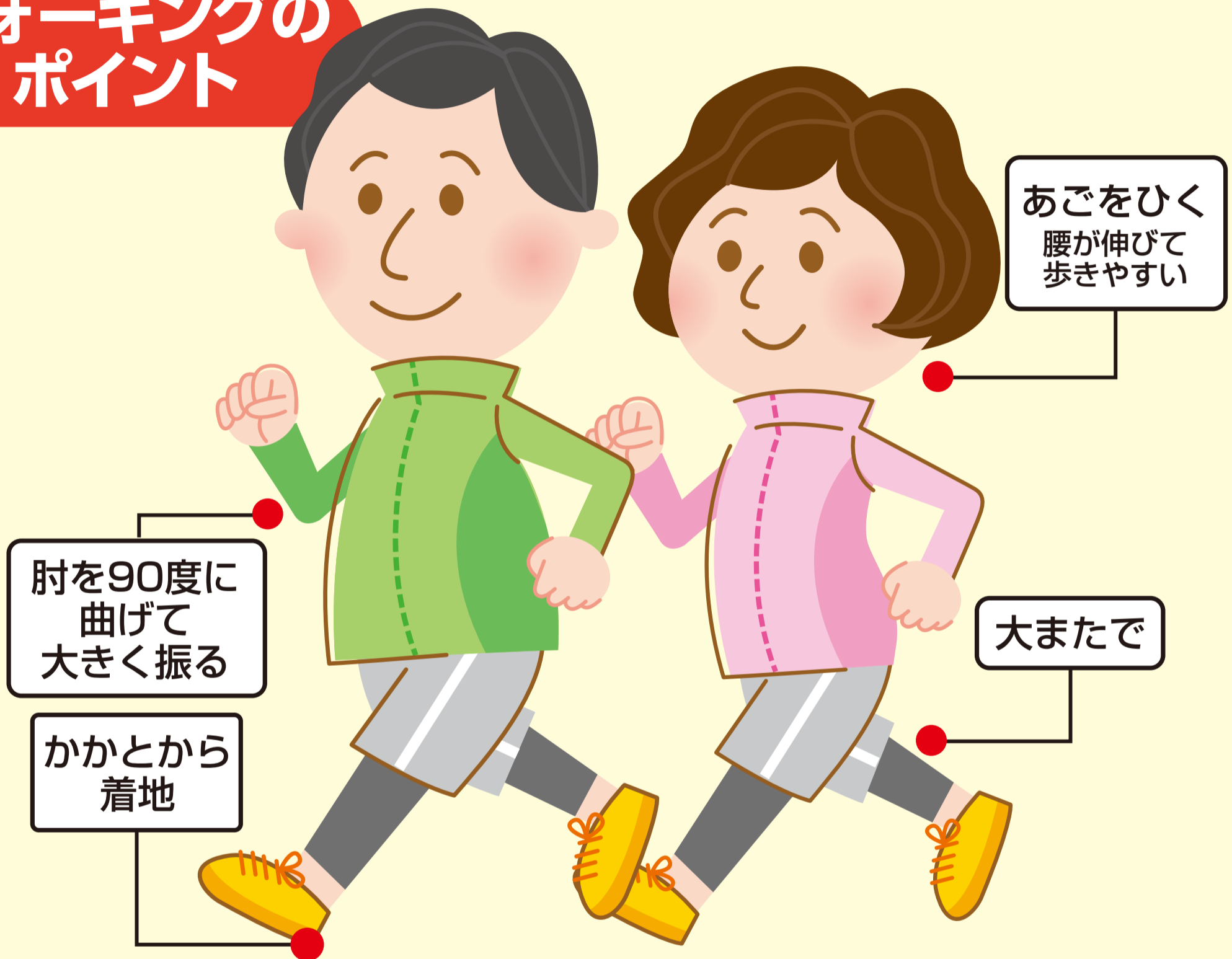
高血圧はいのちにかかわる病気です!

運動で血圧をコントロール

高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて **脳卒中** や **心臓病** などの病気を引き起こします。
適度な運動を習慣づけることで、高血圧の改善に効果が期待できます。

ウォーキングのポイント

治療中の方は、かかりつけ医の指示に従った運動を行いましょう。



血圧を下げる効果がある

適度な運動は、心臓や肺の働きを向上させ、血液の循環を促すことで血圧を下げます。
続けることによって身体の機能が鍛えられ、生活習慣病全般にも良い影響を及ぼします。

手軽なウォーキングから

ウォーキング、サイクリング、水泳など酸素を充分に取り込みながら行う有酸素運動がおすすめ。
週2~3回を目標に無理せず長く続けられるようにしましょう。