

トレーニング通信

5月11日は
母の日です

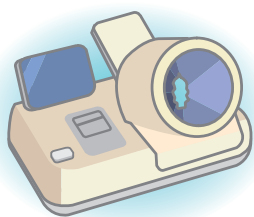
お母さん
いつも♪

ありが
とう♪

そろそろ**熱中症**に注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ
一同お待ちしております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方
など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



トレ通コラム

高血圧について

高血圧は自覚症状がないまま進行することが多く、放置すると深刻な病
気につながります。**減塩・運動・ストレス管理**を意識して、早めの対策
を取ることが大切です。今回は高血圧についてご紹介しましょう。

高血圧とは?

高血圧とは、**血圧が慢性的に基準値より高い状態**の
ことです。血圧が高いと、血管に負担がかかり、
心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

正常血圧 収縮期(上)120 未満／拡張期(下)80 未満 mmHg

正常血圧 収縮期(上)140 以上／拡張期(下)90 以上 mmHg



高血圧の原因

- ① 塩分の摂り過ぎ
- ② 肥満・運動不足
- ③ ストレス
- ④ 飲酒・喫煙
- ⑤ 加齢・家族歴



高血圧が 引き起こす 病気

- ・脳卒中(脳梗塞・脳出血)・心筋梗塞・狭心症・腎臓病(慢性腎臓病)
- ・動脈硬化(血管の老化)・目の病気(網膜症、視力低下)

高血圧の 改善方法

- ① 減塩…1 日 6 g 未満
- ② 適度な運動…有酸素運動を週 3～5 回
- ③ 体重管理…BMI25 未満を目指す
- ④ ストレス管理…深呼吸、瞑想など
- ⑤ アルコールを控える…1 日 1 杯まで
- ⑥ 禁煙



おいしく 減塩する ポイント

♪だしや香味野菜で旨味を活かす♪

塩分を減らしても、旨味がしっかりしていれば、満足感が得られます。

♪香辛料やハーブで風味アップ♪

塩の代わりにスパイスやハーブを使うと、味に変化が出ます。

♪減塩調味料を上手に使う♪

通常のしょうゆや味噌よりも塩分をカットした減塩タイプを活用。



ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。