# 高血圧

血圧が慢性的に高い状態が続く病気。血管に強い圧力がかかり続けることで血管にダメージを与えます。

ほとんど自覚症状がないまま進行する！ → 放置すると → 動脈硬化 → ・脳卒中　・心筋梗塞　・慢性腎不全　など

→ 早めに生活習慣の改善に努めることが大切！

## まずはできそうなことを見つけてみませんか？

## 食事

いつもの味があると満足感UP！

これならできる！

### まずは一品からうす味にする

☛全てをうす味にすると物足りなさを感じがちです。うす味の料理といつもの味つけの料理でメリハリを！

これならできる！

### “減塩”という言葉を使わない

☛代わりに“だしを効かせたよ”“レモン風味だよ”などのポジティブな言葉を選ぶと、脳の満足度UP！

これならできる！

### カリウムが多く含まれる食品を積極的にとる

☛カリウムは体内の余分なナトリウムを排出してくれます。

【カリウムを多く含む食品】

ほうれん草　春菊　小松菜　アボカド　バナナ　じゃがいも　しめじ

これならできる！

### 「こうやさん」を上手に利用する

☛減塩＋味のアクセントに！

- こ 香辛料：こしょう、唐辛子、カレー粉など
- う 旨味：天然だし（かつお節や昆布など）
- や 薬味：にんにく、しょうが、ねぎ、みょうがなど
- さん 酸味：酢、レモン、すだちなど

## 運動

### 適度に体を動かす

☛血圧を下げるのに効果的！

これならできる！ **ラジオ体操**

短い時間で有酸素運動と筋肉を伸ばすストレッチ効果が合わせて期待できる効果的な運動。家の中で気軽に始められます。

これならできる！ **散歩やウォーキング**

有酸素運動は血液の質をよくし、血管にかかる負担を減らします。

これならできる！ **ストレッチ**

筋肉の緊張をほぐし、血流をよくします。

### 日常生活でこまめに動くこともGOOD！

・掃除や洗濯など　　・できるだけ階段を利用

**～1年に1度は健(検)診を受けましょう～**
**自分の体の状態を知ることも大切です！**

朝来市健幸づくり推進課　作成