

助っトレーニング 第九回

私たちの健康状態は、運動、栄養、睡眠などの習慣の善し悪しに影響されます。運動、栄養、睡眠が過不足なく満たされた習慣を続ければ、健康は良好な状態を保つことができます。しかし、運動不足、食べ過ぎ、睡眠不足といった悪い習慣を続けると、高血圧、糖尿病、肥満症、脂質異常といった生活習慣病になることもあります。健康な状態を保つには、生活習慣病を防ぐことができるように日々の生活習慣を正す必要があります。

高血圧になると、動脈に強い圧力がかかり、動脈の壁に傷がつきます。その傷に脂肪分が流れこんで、動脈の壁を硬くさせます。いわゆる動脈硬化が起こると、心臓に酸素を十分に送ることができなくなり、激しい心臓発作を起こすことがあります。これが心筋梗塞です。動脈硬化が脳で起こると、脳動脈をつまらせて脳梗塞を起こすことがあります。心筋梗塞も脳梗塞も命にかかわる病気です。健康に長生きするためには、高血圧を予防して動脈硬化をおこさせないことが大切になるのです。

高血圧を予防するための効果的な方法の1つは、運動習慣をつけることです。運動にはさまざまな種類がありますが、高血圧予防のためには軽めのウォーキングが最適です。

精神的に強いストレスがかかると血圧は高くなります。高血圧を防ぐには精神的ストレスを和らげることが必要です。散歩のような軽めのウォーキングはストレスを軽減し高血圧を予防する効果があります。

軽めのウォーキングは、心臓と血管に過度の負荷をかけてリズムカルに動かします。筋肉は、過度な負荷でリズムカルに動かすと硬くなるのを防ぎます。血管が硬くならなければ、高血圧や動脈硬化をふせぐことができます。

高血圧を予防には、腕や足の動かし方などを気にしないで、風景を楽しみながら、のんびりと10～20分の散歩を習慣にしてみましょう。



**元気に歩ける喜び！
爽快感！
“歩く”ことこそ
健康の基本です！**