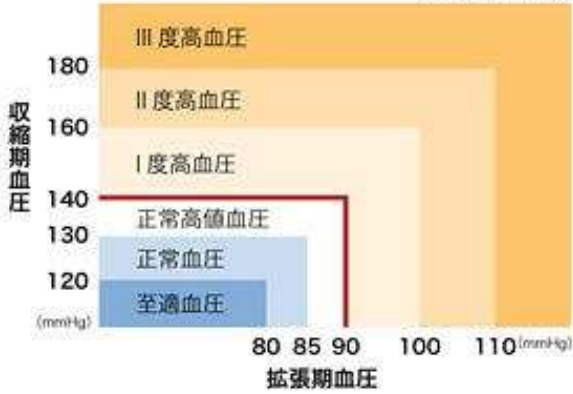


高血圧対策

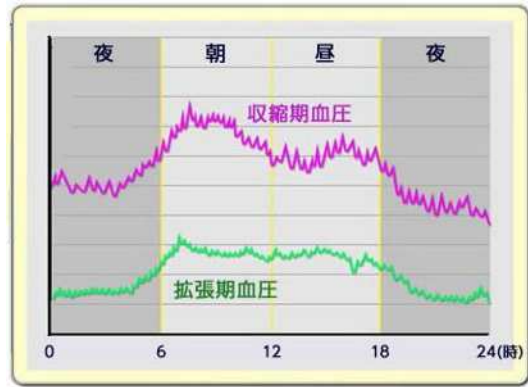
ストレッチで血管の柔軟性を取り戻し手足のマッサージで抹消血流改善！！

血圧の正常値

(日本高血圧学会)



血圧の日内変動



高血圧の原因

・遺伝・塩分の取りすぎ・運動不足・肥満・加齢・ストレス・睡眠不足・過度の飲酒・喫煙

血管若返りストレッチ

コラーゲンの糖化が改善される効果に加え、血管内皮細胞から血管を柔らかくする物質・NO(一酸化窒素)が出るため血圧が下がる

大腿四頭筋
(太もも前面)



大殿筋(お尻)



腹直筋(おなか)



三角筋(肩)



腸腰筋
ひらめ筋



ハムストリング
(太もも裏面)



血圧を下げる「タオルグリップ」



握るのをやめた瞬間、血液がどっと流れ出す刺激により血管壁の内側が刺激され、血管をやわらかくする物質・NO(一酸化窒素)が出るため血圧が下がる

【タオルグリップ】

- ・タオルを握ったときに指が届かないくらいの厚さにする
- ・「2分握って1分休む」左右2回セット

血圧を下げる「指もみ」



血管が拡張し血圧を下げる。自律神経のバランスを整え免疫力をアップ！

【指もみ】

- ・指を1本ずつ握り、左右に回すようにほぐす
- ・爪の生えぎわを、つまんで押しもみする