



血圧チェックで健康経営！

血圧対策は朝活から！

血圧を上げないためには朝の時間の過ごし方が重要です。規則正しい生活で健康的な血圧対策を！

1 毎日同じ時間に起きよう



毎日同じ時間の起床で生活リズムが整います。背伸びをし、穏やかな気持ちで1日のスタートを！

2 体を冷やさないようトイレを済ませよう(排尿)



血圧上昇を防ぐため上着を羽織り、スリッパ等をはき、体を冷やさない工夫を！

3 血圧を測ろう



毎日同じ状態で血圧を測れる朝は貴重な測定タイミング！毎日測って自分の普段の値を確認しましょう。

4 朝ご飯をしっかり食べよう



果物に多いカリウムは血圧を下げ、食物繊維は便通に効果があります。便通が整うことで排便時の血圧の急上昇を防ぐことができます。