



血圧チェックで

健康経営!

こころのケアで血圧を下げよう!!

こころの健康とからだの健康はリンクしています。ストレスを感じると、交感神経が活発になり、ストレスホルモンの分泌や血管の収縮を引き起こして、血圧が上がってしまいます。心理的・社会的ストレスによって高血圧発症リスクが2倍以上に高まることが示されています。

深呼吸

- ①1・2・3・・・と8秒かけて口から息を全部吐き出します。
- ②3秒間息をとめます。
- ③ゆっくり6秒かけて鼻から息をゆっくりと吸います。
- ④3秒間息をとめます。
- ⑤①～④を何度か繰り返してみましょう。

副交感神経が優位になり、リラックスできます。

睡眠をしっかりとる

働き世代は、1日に少なくとも6時間以上の睡眠が必要と言われています。

寝る1～2時間前に入浴でからだを温めると、寝つきがよくなります。



趣味を持ち、余暇を楽しむ

自分が楽しく没頭できる時間を作ること、は、ストレス解消にとっても大切です。



ストレスを感じていることに気付くことが、ストレス解消への第一歩、高血圧予防へとつながります。
毎日ががんばっているご自分をいたわりましょう。