血圧チェックで
健康経営!

寒さに負けない!血圧ケアとスキマ運動

寒い中での運動で注意すべきポイントを確認し、日常のちょっとしたスキマを利用して運動しましょう。

寒い時期に気をつけたい血圧ケア

暖かい室内から急に寒い屋外に出ると、血圧が急上昇します。



❶ 首元・手首を保温する	マフラーや手袋で保温しましょう。
❷ 準備運動を忘れない	少し足踏みする等、ウォームアップをしてから外出しましょう。 運動前は準備運動として足首・ふくらはぎのストレッチから始めましょう。
❸ 早朝の運動を控える	気温が極端に低い早朝の屋外運動は控え、日中や室内の運動に切り替えましょう。

日常の中でスキマ運動

・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
・仕事の合間にストレッチをする
・遠くの駐車場に自動車を停めることで普段より5分多く歩く
・テレビを見ながらスクワットやかかとのあげおろし等の軽い筋トレをする

