

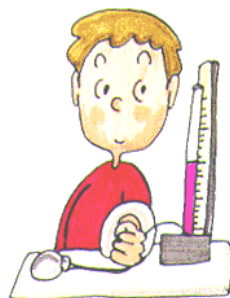
元気に暮らそう！ 日頃血圧気になっていませんか？

* 血圧とは *

心臓が血液を送り出す時に血管にかかる圧力のことで、この血圧は常に変動しています。

* 血圧を上げる要因 *

- 塩分のとりすぎ
- 喫煙
- 肥満
- アルコールのとりすぎ
- 運動不足
- ストレス e t c . . .



* 高血圧を放置すると *

脳卒中、心臓肥大、狭心症、心筋梗塞などの命にかかわる病気をひきおこすこともあります。運動中は心拍数が上がるとともに、血圧も上昇しています。高血圧の自覚がないままに運動を続けると、突然死の危険があります。しかし、適切な有酸素運動を続けることにより血圧は安定します。

↓ 予防のために

家庭で血圧を測る習慣をつけましょう！！



できれば
5分間位安静にした後に
リラックスした状態で
測ってみましょう。

血圧を下げるには、手軽にできるウォーキングがおすすめ！

• 3000分(50時間)歩くことで、血圧が下がると言われています。

↓ 具体的に

• 1日30分/毎日歩くと
約100日(3~4ヶ月)



※ウォーキング1分間で3~5kcal消費

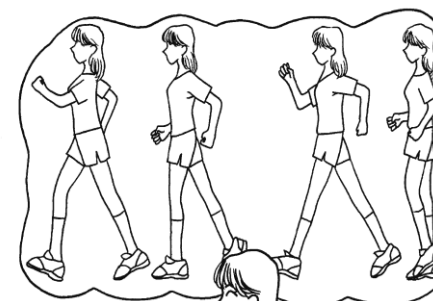
好ましいウォーキングフォーム

* からだをやや前傾させ
あごを軽く引く。

* おなかを引き締め、腰の位置をなるべく高く保つ。

* 背筋をまっすぐ伸ばす。

* 膝を伸ばしきってかかとから着地する。



* 顔を上げ視線は主として前方を見て、周囲に気を配りながら歩く。

* 肘は、90度くらいに曲げ腕を大きく振る。

* つま先で地面を後ろへ蹴る。



血圧を下げる為の食事ポイント

- ① 食べ過ぎない・飲み過ぎない⇒腹八分で肥満予防
- ② 減塩⇒ラーメン・うどんの汁は残す
漬物はひかえめに e t c . . .
- ③ 野菜をタップリ食べる⇒1日300gを目安に
(毎食一皿の野菜料理を)

※ 食事量や具体的な減塩方法については、毎週、火曜日・土曜日に栄養相談を実施していますので、ご利用ください。(予約優先)

※健康について気になる方、火・木・金・土曜日には、看護師による健康相談も実施しています。気軽に声をお掛けください。

スポーツ医科学室では体力検査を実施しています

- 体力を知りたい方
- 体力向上を図りたい方
- 運動をはじめたい方
- 医師から運動を勧められている方

スポーツドクターにより、運動を安全にしかも効果的にできるよう、あなたにあった運動処方を行います。

～～体力検査のながれ～～

申込み（予約制）

メディカルチェック
40歳以上の方は、1年以内の健康診断の結果が必要（人間ドッグ・定期健診等）

健康状態に関する問診・身体測定・血圧測定・健康相談（看護師）

安静心電図
呼吸機能検査（肺活量検査）

運動負荷心電図（心電図をつけたまま体力検査）

体力測定（筋力・筋持久力・瞬発力柔軟性・敏捷性）

体力総合判定・運動処方（スポーツドクター）

栄養相談（管理栄養士）
運動指導（スポーツトレーナー）

定期的（半年から1年毎）に検査をして効果をみましょう

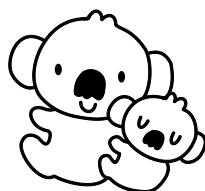
日時 毎週火・土曜日（8月を除く）13:00～

費用 2,000円

申込み 予約制ですので電話又は直接スポーツセンターへ
東村山市民スポーツセンター 393-9222



おひとりの検査時間は約2時間です。



皆さんも受けてみませんか。

スポーツ科学委員会だより

第6号
平成16年5月発行

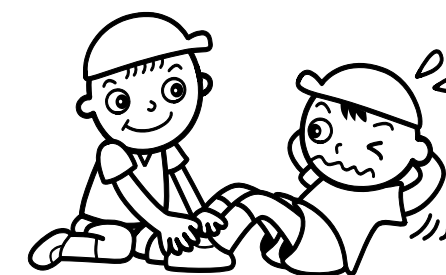
東村山市民スポーツセンターの中にはスポーツ科学委員会があります。社会体育従事者、医師、看護師、栄養士によって構成されています。市民が健康でいきいきと過ごせる手助けを目的として、年間事業を行っています。子ども企画、中高年者企画の教室を実施しています。

平成16年度の教室開催予定

第18回 60歳以上の方の体力測定

対象：60歳以上の方

ご自分の体力を知るチャンスです！！



第10回 定年退職を迎えた方のスポーツ教室

対象：定年退職を迎えた方・すでに迎えている方
運動を始めるきっかけづくり、仲間づくりができます。

★開催期間 5月下旬～6月の7回教室

★申込方法 5月18日（火）午前9時受付開始

親子ダイエット教室

対象：小学4年生～中学1年生
親子で楽しく運動しましょう。

★開催予定期間 10月～11月

