

健康診断で「**血圧高め**」と診断されたら必読！

血圧コントロール術を特集『**おとなの健康 Vol.7**』

健康に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『おとなの健康』。最新号のVol.7が4月16日(月)に発売になりました。今号では、50代以上の6割以上が当てはまると言われる(※)「**高血圧**」について特集しています。

(※)厚生労働科学研究班「NIPPON DATA2010」より



特集:「**血圧コントロール術**」監修

秋津壽男(あきつ・としお)循環器専門医。1977年大阪大学工学部を卒業後、会社勤務を経て、和歌山県立医科大学医学部に入学。東京労災病院などで勤務したのち、1998年東京の下町、戸越銀座に秋津医院を開院。テレビ、雑誌など各メディアで活躍中。

“**高め血圧**”は「**運動**」「**生活習慣**」「**食事**」で正常に戻せる

高血圧が恐ろしいのは、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、脳出血の原因となる動脈硬化を招いてしまうこと。しかし、TVでも人気の専門医・秋津壽男先生によれば、“ちょっと高めの血圧”(上/130~139mmHG以上、下85~89mmHg以上)の人は、〈運動〉〈生活習慣〉〈食事〉の改善で、薬に頼らず正常に戻すことが可能です。特集「血圧コントロール術」では、秋津流“3拍子ウォーキング”“スロー&キープ体操”“入浴&睡眠法”を紹介しています。

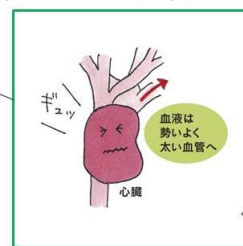
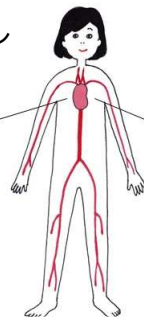
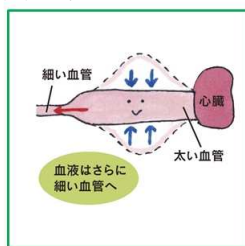
~Column 血圧の「上」と「下」にはそれぞれ意味がある!~

【下の血圧】=血管の弾力性

【上の血圧】=心臓の健康度

高い人は、動脈硬化が進んでいるサイン

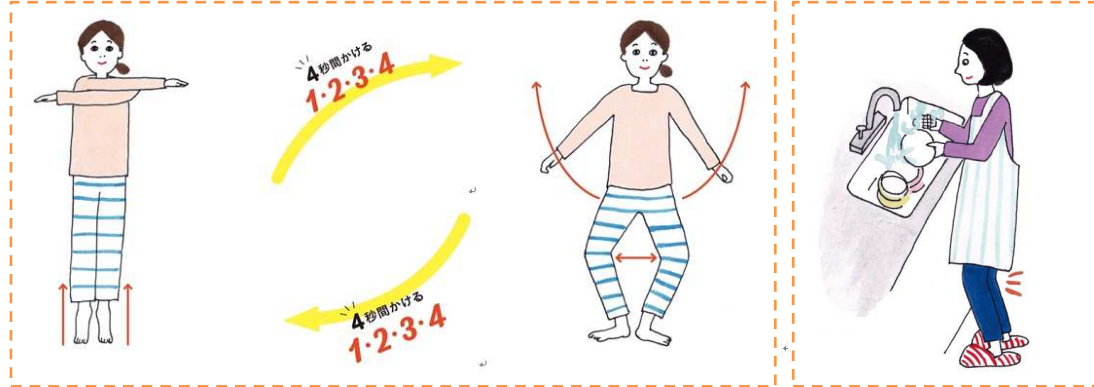
常に高い人は心臓に負担がかかっているサイン



おとな世代が目すべきは下の血圧。高血圧は、まず下の血圧の上昇から始まることが多いのです

Pick up! 今日から血管をマッサージ。秋津流血圧コントロール術「スロー&キープ体操」

特別な運動は必要ありません。なじみのあるラジオ体操や日常の動作をあえてゆっくりした動作で行ないましょう。血管の周囲にある筋肉を動かすことで、硬くこわばった血管が柔らかくほぐされ、血圧を下げる効果が得られます。



スロー・ラジオ体操：「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」。両腕を交差し、かかとを上げて（左）から、ゆっくり4秒かけて、腕が地面と水平になるまで開き、脚はひざを曲げてかかとを地面につける（中）。さらに4秒かけて両腕を交差し、ひざを伸ばしてかかとを上げる。これを3回繰り返す。上半身と下半身の筋肉を同時に刺激すると、全身の血流がアップし血管のマッサージ効果が大！

食器洗いで体幹バランス・キープ：ひざを少し曲げて、腰を落としたスクワットのような姿勢で食器洗いを（右）と、太ももの大きな筋肉が使われることで血流が改善されます。

■血管力がぐんとアップ！ さば缶で簡単クッキング



さばは、オメガ3系脂肪酸のEPAやDHAなどの健康成分が豊富。血管の病気を防ぎ、近年、認知症の予防効果でも注目されています。缶詰を選べば、下ごしらえの手間もありません。健康レシピ提案でも知られる料理研究家の浜内千波先生に、手軽な「さば缶」を使った血管力をアップするレシピを教わりました。

レシピの一例)さば&トマトが相性抜群！ さばのトマトパツツァ

「健康は、楽しい。健康は、幸せ。」をテーマとした、おとな世代の健康情報が満載！

『おとなの健康 Vol.7』

4月16日(月)発売 本体648円(税別) <http://www.orangepage.net/books/1233>

A4変型判、アジロ綴じ、総ページ132ページ

「不調改善お灸ヨガ」「おとな世代のいびき」「セルフケアでめまいは治せる！」etc.も収録

※次号(Vol.8)は2018年7月14日(土)発売予定

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434