自宅でできる
通いの場

NO.18　低血圧　お勧めポーズ

自律神経を整え脳への血液循環を良くするポーズで、
身体に活力を与え　温めましょう！

なかがわ健康ヨーガ教室
通いの場登録講師
中河　純子

低血圧

低血圧とは

収縮期血圧が 100 ㎜ Hg 以上、拡張期血圧が 60 ㎜ Hg 以上
（WHOの世界共通の基準）

低血圧は治療の必要はないとされますが、血圧の低下により各臓器へ送られる血液量が減少してしまうと、全身の倦怠感、目まいや立ち眩み、頭痛、動悸朝起きられないなどの身体的な症状に加えて、不安感、不眠、食欲不振といった精神的な症状がでてしまうこともあります。

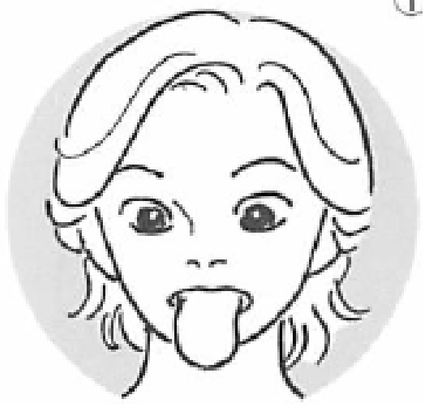
ヨーガをして、徐々に体を鍛え、調子を整えてみてください。

ライオンのポーズ

目をランランと大きく開いて
舌を太く長く出します

朝起きられないときは布団のなかで
２～３回してみてください

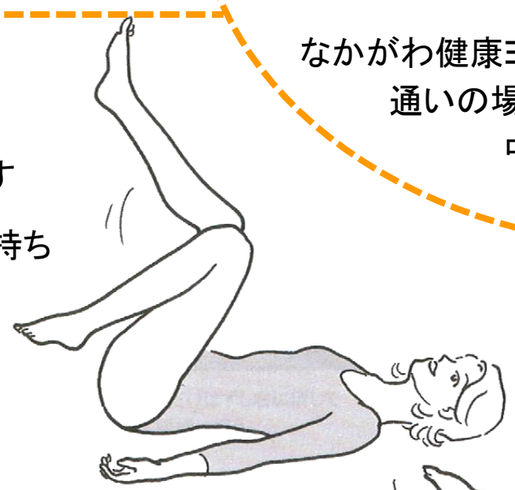
①



駄々っ子のポーズ

あお向けに寝て手は体の脇に置きます

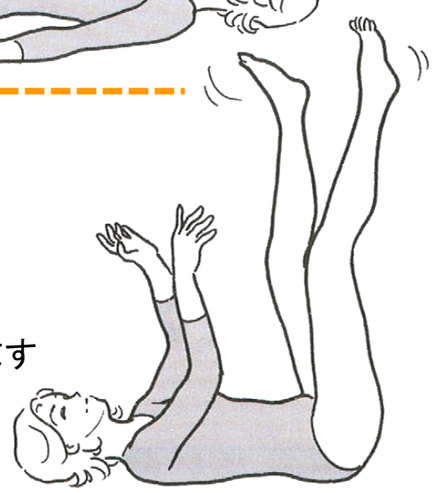
かかとでお尻のあたりを、トントンと気持ち良いだけたたきます



ゴキブリのポーズ

あお向けに寝て両手・両足を上にあげます

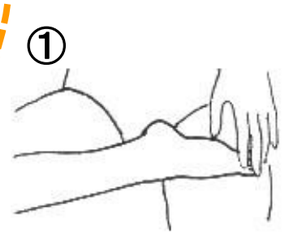
全身の力を抜いて、気持ち良いだけ手と足を振ります



足のらくらくマッサージ

心臓から遠い右足から行います

①



①伸ばした左太ももの上に
右足裏が見えるように
のせます
※太ももの上に足をのせ難い場合は床においたままでなさってください

②

②足の指を親指から1本ずつ、手の親指と人差指で持ちます
付け根を広げるように前後に動かします

③

③足の指と、反対側の手
（左手）の指で握手をします

④

④両手の親指で
押しながら刺激します

左足も同様におこないます

ポーズのイラストは「元気が出るらくらく生活ヨーガ」「広池ヨーガ健康法」（広池ヨーガ健康研究所著）より転用

Copyright © 2020 なかがわ健康ヨーガ教室. All Rights Reserved