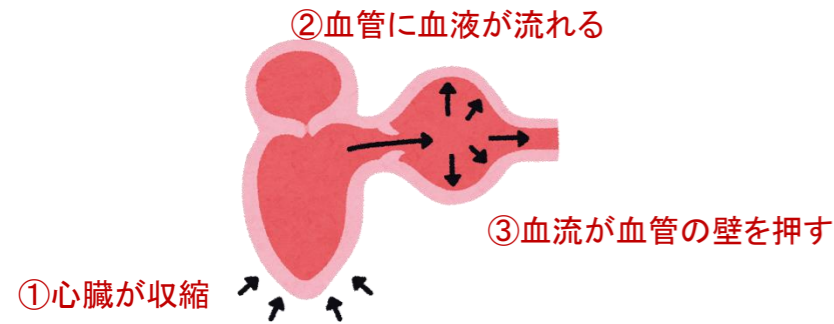


高血圧

血圧とは心臓が血液を動脈に送り出すときの圧力のことで

収縮期血圧: 上の血圧・最高血圧 心臓が収縮した時の血圧(収縮期血圧)

動脈に圧力がかかるため血圧の数字が大きくなります

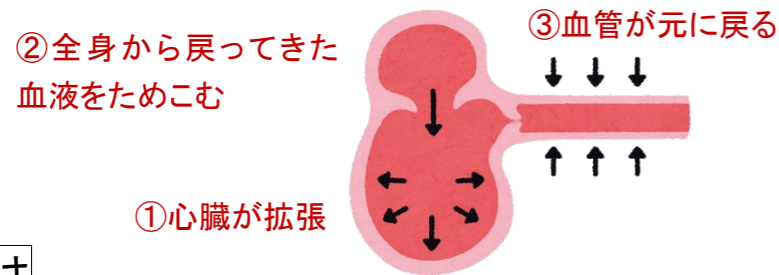


拡張期血圧: 下の血圧・最低血圧

心臓が膨らんだ時の血圧(拡張期血圧)

心臓が拡張した時には動脈は元に戻るため

血圧の数字は小さくなります



高血圧とは

収縮期血圧が 140 mm Hg 以上、拡張期血圧が 90 mm Hg 以上

高血圧の原因: 肥満 塩分の取り過ぎ、ストレス、禁煙などがあり、遺伝等による高血圧の場合もありますが、高血圧が遺伝するのではなく、高血圧症になりやすい体質が遺伝すると考えられているそうです。

高血圧の予防には、心身のリラックスが必要です。

ヨガでは、交換神経を鎮め、副交感神経を働かせるように緊張をほぐすポーズと、第二の心臓と言われる足先まで丁寧にほぐして、血行を良くするポーズをお勧めしています。

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



自宅でできる 通いの場

NO.17 高血圧 お勧めポーズ

緊張すると血圧が上がるので、
ゆっくり吸ってゆっくり吐く 腹式呼吸もお勧めです！

なかがわ健康ヨガ教室
通いの場登録講師
中河 純子



足のらくらくマッサージ

仰向けに寝て、膝を 90 度くらいに立てます
右足の膝の上に左ふくらはぎをのせます



膝の後ろから、ふくらはぎまで、
十分にもみつけ押しつけほぐします

安らぎのポーズ

①あお向けに寝て全身の力を抜きます
頭はコロコロと左右に揺すり
手首はブラブラと振り、
腰はもじもじと左右に揺すり
足先はブラブラと左右に振り リラックス！

②軽く目を閉じて、口は閉じ奥歯をゆるめ、舌は上あごのつけ根に軽く当てます
③ゆっくりと腹式呼吸をします

