

RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合

減塩のほかにもたくさんある…! 高血圧を予防・改善する方法

現在、日本人の3人に1人が高血圧といわれています。

普段から薄味料理を工夫してはいるけれど、なかなか思うように血圧が下がらない・・・

でも大丈夫! 実は食事のほかにも運動や睡眠、呼吸からでも、

高血圧を予防、改善をしていく方法があります。

食事以外からのアプローチで、今までなかなか思うように下がらなかった血圧を改善していきましょう!

その場でできる楽しい有酸素運動 スタンディングサイドクランチ



Step 1

手を頭の後ろで組んで、姿勢を伸ばしてまっすぐに立ちます。



Step 2

目線を前にしたまま体を右に傾けて、ひじと膝を近づけていきます。



Step 3

STEP1の姿勢に戻って反対も同様に行いましょう。



Step 4

左右交互に1分間続けましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶

▶Point!

ひじと膝を近づけるタイミングで、リズムよく息を吐くことでトレーニング効果が高まります!



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

高血圧の予防・改善方法

1 睡眠

睡眠不足が続いてしまうと、血圧を上げる神経が働いたままの状態が続き、高血圧症を引き起こしやすくなってしまいます。

日頃から7時間～8時間の十分な睡眠を心がけ、血圧を下げる神経へ切り替えていきましょう。

スマートフォンやテレビなどの電子機器は早めに

OFFにして、リラックスできる時間を増やすことで睡眠の質も高まります。



2 呼吸

血圧の上下に関わる神経にはやる気を出させる神経（交感神経）と、リラックスさせる神経（副交感神経）の2種類があります。この2つの神経の切り替えは無意識のうちにに行われており、自分の意志でコントロールをすることができません。

その中でも、深呼吸は意識的に体をリラックスさせ、血圧を下げるができる唯一の手段といわれています。こまめに深呼吸を行うことで副交感神経を優位に動かさ、血圧を下げる習慣作りを行なっていきましょう。

まずは、仕事に取り掛かる前や仕事の合間、寝る前など始めやすいタイミングを見つけて深呼吸を実践してみましょう！



3 食事

減塩と組み合わせると効果アップ！

高血圧改善に繋がる栄養素のご紹介

●カリウム

塩分を摂りすぎてしまうと、『ナトリウム』が体の中で多くなり血圧が上がりやすくなってしまいます。カリウムは、そのナトリウムを体外へ排出させる働きがあります。

カリウムを多く含む食材・・・生野菜、果物、海藻



●アルギニン・シトルリン

血管を広げ、血流を促進してくれるアミノ酸です。

アルギニンを多く含む食材・・・マグロ、鶏卵、ニンニク

シトルリンを多く含む食材・・・スイカ、キュウリなどの瓜野菜



●トリプトファン

質の良い睡眠をつくるホルモンに変わるトリプトファンは、体内で生成することができません。

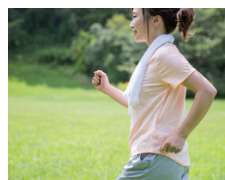
トリプトファンを多く含む食材・・・大豆製品、バナナ



4 運動

有酸素運動は血管をしなやかにする効果があり、血行が促進されることで血圧も下がりやすくなると言われています。また、汗をかくことで血圧を上げるナトリウムを排出する働きもあります。

まずは十分な水分摂取を行いながら、1日5分の散歩や階段を使うなど、自分でもできそうなものから一つずつ取り入れて、有酸素運動を習慣化していきましょう！



●RIZAP 語録●

「こうだったらいいな」が実現するかはあなた次第。

自分の行動次第で、未来は変えられる。何か目指したいものがあるなら挑戦するべき。

トレーナー 荒木 美実

