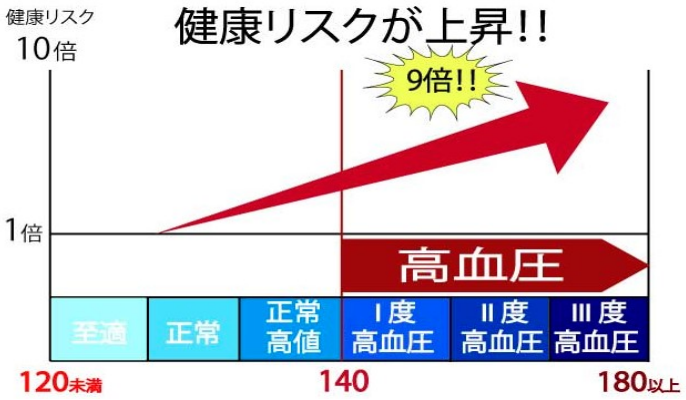
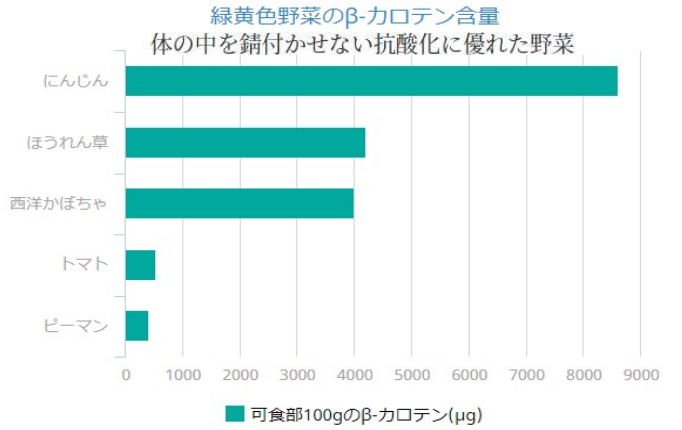
い き い き 通 信 vol.83

今回は、高血圧予防について!!

現在、日本人の3人に1人が高血圧と言われています。高血圧をそのまま放置していると脳や心臓、腎臓、血管など各臓器へ負担をかけ、脳卒中や心疾患のリスクが高まります。
生活習慣の改善が高血圧のリスク低減します。
少しずつ出来ることから取組みましょう。





高血圧の原因

- 塩分の摂りすぎ。
- 暴飲暴食
- 過剰な飲酒
- 精神的なストレス
- 運動不足
- 喫煙
- 野菜、海藻、果物不足
- 朝食を食べない
- 外食の頻度が多い

高血圧の予防になる食べ物

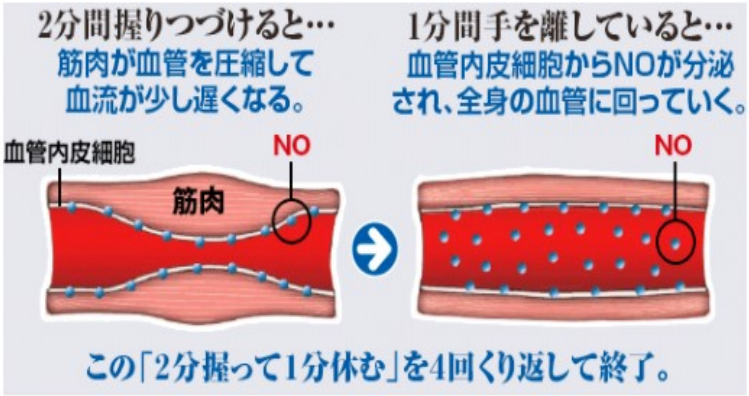
- 青魚(さば、さんま、ぶり等)、鮭・・・DHA、EPAが豊富。
- 海藻類(ノリ、昆布、ひじき、ワカメ、もずく)・・・食物繊維、EPA、カルシウム、ヨウ素、マグネシウム。
- きのこ類(椎茸、しめじ、舞茸、えのき)・・・食物繊維、ビタミンB1,B2,D、カリウム、リン。
- 根菜類(ごぼう、人参、大根、蓮根等)・・・食物繊維、βカロテン、カリウム、マグネシウム、ビタミンC。
- ナッツ類(くるみ、アーモンド、カシューナッツ)・・・カリウム、マグネシウム。

- 食物繊維・・・食塩を吸着し、体外に排出する働きがあります。
- カリウム・・・血圧降下作用のある栄養素の代表。
- マグネシウム・・・降圧薬と似たような作用がある。
- DHA・・・血液サラサラ、コレステロールを下げる、がん・アレルギー作用を抑える。
- βカロテン・・・がん予防、アンチエイジング、ビタミンAに変換される。
- ビタミンB・・・代謝をスムースに行う、皮膚や髪、爪などの再生に関与。

血圧を下げるために意識したい生活習慣

食生活の見直しと適度な運動を日々取り入れると良いでしょう。
ウォーキングやジョギングなど汗ばむ程度の運動で血流を良くし血圧も下げることもできます。

タオルをおしぼり状に丸めて、両手に握りましょう。



介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- 介護保険は、だれでも利用できるの?
- 介護サービス利用は、いくらかかるの?
- 介護サービスは、どうすれば利用できるの?

無料でお手続きいたします。

お問合せ先