



高血圧に関して！

食事、睡眠、運動を見直ししましょう！

(高血圧を続けると、心筋梗塞、脳梗塞ほか様々な生活習慣病を引き起こします！)

◎ まず、食生活を見直しましょう！

1. 毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、3食摂りましょう。
2. 副菜から食べ始め、ご飯やパンなどは最後に摂りましょう。
3. よく噛み、ゆっくり食べましょう。

副菜 野菜類、海藻、きのこなど



ビタミン、ミネラルを含みます

主菜 魚、大豆製品、肉、卵など



血管を丈夫にします

主食 ご飯、パンなど



エネルギーのもとになります
毎食適量をとりましょう

血圧計測の注意点 (2回計測の平均値)

- ・起床後1時間以内で排尿後、食事前
- ・座って2分安静後、右腕を測定

180以上	重症高血圧				
179~160	中等症高血圧				
159~140	軽症高血圧				
139~130	正常高値血圧				
130以下	正常血圧				
(mmHg)	85以下	85~89	90~99	100~109	110以上

	収縮期血圧		拡張期血圧	
診察室血圧	≥140	かつ/または	≥90	
家庭血圧	≥135	かつ/または	≥85	
自由行動下血圧				
24時間	≥130	かつ/または	≥80	
昼間	≥135	かつ/または	≥85	
夜間	≥120	かつ/または	≥70	

◎ 生活習慣を見直しましょう！

1. 塩分の制限・・・1日に6g以下
(ナトリウム表示の際は、2.5倍で食塩換算)
2. 野菜や果物の積極的摂取
含まれているカリウムが塩分排せつ促進
3. 脂質の制限・・・肉から魚へ食べる量を変える
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
4. 運動・・・有酸素運動を毎日30分以上
5分を6回でも、出来る運動から
5. お酒はほどほどに
ビール大ビン1本、日本酒1合
6. 禁煙・・・高血圧の方は必須条件です
ニコチンが受動喫煙も含め悪影響
7. 減量・・・肥満の人は、高血圧が約2~3倍
BMI値=体重(Kg)÷身長(m)が25未満
8. 睡眠・・・基本は7時間弱(昼寝の約30分も)
3時間は熟睡(トイレにもいかない)

◎ 塩分控えて、美味しい料理にするために

香料等を利用する

こしょう 唐辛子 しょうが わさび

酸味を利用する

酢の物 ドレッシングサラダ ポン酢(レモン酢)

香りを利用する

のり和え、ごま和え、ピーナツ和え ねぎ、みょうが、しそなどの香りをそえて おろし和え (ゆず、すだちなどのしぼり汁をかける)

油を利用する

揚げ物[レモン汁] 魚のムニエル [すだちのしぼり汁]

介護保険で利用できるもの

◎ 電動カート (7割から9割の補助が受けれます)

無料で
試乗出来ます

- ・近場でもタクシーや家族に送ってもら
- ・荷物があると近場でも外出が大変
- ・免許返納で移動手段がなくなる
- ・修理や定期点検が面倒

こんなときは・・・

電動カートで！



- ・1度の充電(100V)で約25km走ります
- ・パンクしないタイヤで安心
- ・速度は時速6kmまで(大人の早歩きスピード)
- ・ハンドル握るだけの簡単操作
- ・上り下りの坂道も安全走行

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

