

平成29年度 ISC 教養講座⑥

ISC 教養講座とは…?

県民の皆様にも、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場となることを目的として講座を開催しています！（30分の講座、参加無料）

3月20日(火) 平成29年度第6回 ISC 教養講座を開催いたしました。

今回のテーマは「**血圧と運動**」についてでした。

運動前、運動後に血圧を測る方多いのでは？
今回は、特に気になる方も多い**高血圧**についてです。
高血圧の方に**効果的な運動法**をご紹介します！！
また、高血圧の方が運動する上で注意が必要な点を
しっかり抑える必要があります。



【講師】健康運動指導士
三井 外喜和

効果的な運動法

有酸素運動が効果的★

有酸素運動とは、**ウォーキング**や**ジョギング**、**水泳**などのことをいいます。

有酸素運動を行う際の強度は、「**ややきつい**」と感じる程度の運動強度が効果的だと言われています。

具体的には、**心拍数が110～120拍/分**くらいが目安ですが、個人差があります。

また、1週間にほぼ毎日30分以上の運動が理想的だと言われています。

身体活動量を増やす★

日常生活（仕事や家事）でも積極的に身体を動かしていきましょう！！

最低でも**1日6千歩**が目安！

高血圧の方は8千歩が目標にしましょう！

注意点

- ・ 冬場の寒い場所での急な運動は、危険です。
寒い場所で行う際は、衣類などで体温調整を行きましょう！
- ・ 筋トレをする際や重い荷物を持つ際は、**息を吐くことを心掛けましょう！**
息をこらえると、急激に血圧を上昇させることに繋がるので、注意が必要です。

まとめ

有酸素運動を行う際、**インターバル速歩**で行うとより効果的だと言われています。

※**インターバル速歩**とは…

(例)3分ゆっくりで歩く、次の3分は早歩きで歩く。この歩き方を30分の間で繰り返す。

講座の様子↓



次回は、**ISC10周年特別企画**として運動編、「**アウトドア Yoga**」です。

詳細は、掲示板をご覧ください。

