

毎日の健康チェックをしましょう



2021年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
1月は、毎日の仕事や家事、運動に新しい気持ちで取り組める清々しい1年の始まりです。それぞれの目標に向けて、日々取り組むには、毎日の健康管理がとても大切です。今回は健康管理のひとつ『**血圧**』について考えてみましょう。日頃からご自身の血圧値を把握し、体調の確認をしていきましょう。

TOPIC

脳心血管病死亡率の第1位が**高血圧**！

早期からの生活習慣改善が重要！ 降圧目標は**130/80mmHg未満**

2019年に、「高血圧治療ガイドライン」が5年ぶりに改訂され、降圧目標が、130/80mmHg未満へと強化されました。

高血圧は、日本人の生活習慣病死亡に大きく影響します。しかし、自覚症状がほとんどなく放置している人が多く、予備軍も含めると、20歳以上の国民の2人に1人は降圧を目標とする必要があり、早期からの生活習慣改善によって、多くの高血圧患者と予備軍の生命予後を向上できるといわれています。

正常血圧(120/80mmHg未満)と比べると、正常高値、高値血圧の順に脳心血管病の発症率が高いことが研究成果からも示されています。

そのため血圧は**120/80mmHg未満までにコントロールすることが重要**となります。

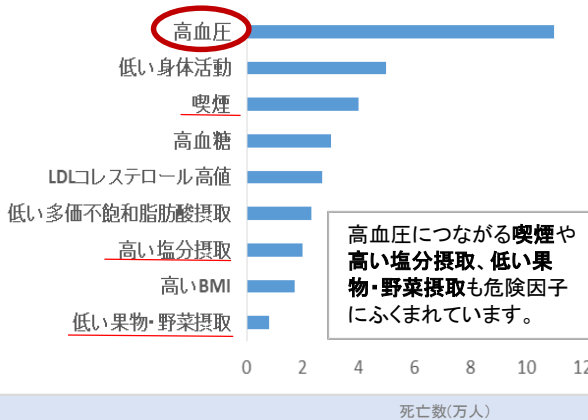


成人における血圧値の分類



分類	診察時血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-90	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

脳心血管病死亡率に対する危険因子の寄与(男女計)



健康診断での年に1回の血圧チェックだけではだめ？

白衣を着た医師の前で血圧が高くなるケース(白衣高血圧)がある一方、病院で測る血圧が正常でも早朝などに血圧が高くなるケース(仮面高血圧)が知られています。この仮面高血圧は治療の開始が遅れがちになることが多く注意が必要です。最新のガイドラインでは、病院で測った「診察室血圧」よりも自宅で測った「家庭血圧」を指標として治療を実施していくことが推奨されるようになりました。**家庭でも血圧を測り、きちんと管理することが大切です。**





高血圧予防・改善のために出来ること



食生活を見直す

減塩を心がけよう

1日に摂取する食塩の量を
6g以下に！

たくあん(2切れ) 1.5g
梅干し(1個) 2g
あじの開き(小1枚) 1.2g
きつねうどん(1人前) 5.3g
握り寿司(1人前) 5g
みそ汁(1杯) 1.5g

わ～こんなに
塩分多いんだ



果物や野菜を食べよう

果物や野菜は血圧を下げる効果あり！
体内に存在している
余分な塩分を体外へ
排出してくれます。



多量飲酒を控えよう

多量飲酒は血圧を上昇！1日に飲む
量は、日本酒だと1合まで、ビール中
瓶1本、焼酎半合、ワイン2杯
にとどめましょう。

運動習慣をつける

血圧は、一時的運動直後から約4-
5mmHg低下し、その後22時間くらい
降圧効果が持続します。運動は、定
期的に(できれば毎日、少なくとも10
分以上持続し、合計して1日40分以
上)行うことが推奨されています。

運動の内容は、ウォーキングやジョ
ギング、水泳などの有酸素運動がお
すすめで、運動強度は**中強度の「やや
きつい」程度**が望ましいとされてい
ます。また、筋力トレーニングは低強
度で行いましょう。

どちらも、高強度で実施すると、運動
中の血圧上昇が顕著なため、危険
が伴いますので注意しましょう。

参考：高血圧治療ガイドライン2019

HEALTH+

プラス

減塩の日

毎月**17日**は
減塩の日



減塩による健康生活を目指し毎月17日は
『**減塩の日**』と定められています。**現在の1日
の塩分摂取量から-2gを目標に、だし・柑
橘類・香辛料を使っておいしく減塩しましょう。**

EVENT

ISC教養講座 第6回 『高血圧を予防しよう』開催

2021年**1月17日(日)**

講話 13:05~13:25 (20分)

実技 13:30~13:50 (20分)

受講料：無料

場所：マルチパーパス

定員：50名

持ち物：内履きシューズ

毎回大好評
要予約



高血圧予防に効果的な、食生活の
改善や運動。管理栄養士の中崎衣美
と、健康運動実践指導者の竹腰清亮
が、それぞれに大切なポイントをお伝
えます。これからの生活改善に、
ぜひご活用ください。

お申し込みはトレーニングルームまで
TEL076-268-2420



EVENT

ISC教養講座 第4回・第5回 大好評！で終了しました

第4回は『**体感!マインドフルネス**』の講話、第5回
は『**女性のための筋力トレーニング**』をテーマに講話
と実技を行いました。感染対策を行いながら、たく
さんの方々がご参加くださいました。ありがとうございました。

ISC教養講座とは？

健康づくりに役立つさまざまな情報発信を目的
とした公開講座。年6回開催、**参加無料**。



ISC Q&A コーナー

11月11日(水)~21日(土)の期間、トレーニングルームにて、普段
みなさんが疑問に思っている、健康や運動に関する質問を募集し
ました。たくさんのご質問ありがとうございました。



くよくよしてしまいます。ポジティブに
生きるには軽い運動は効きますか？

60代 女性



ココロの健康維持には、軽い
運動(ストレッチやヨガなど)が有効です。

ココロとカラダの状態は、相互に強く関係しています。ココロ
が辛く感じられる時は、無理に運動をすることはストレスに感
じられると思います。食事のバランスや睡眠が充分にとれてい
るかなども見返し、ゆっくり休息の時間をとりましょう。

ココロに余裕ができたなら、運動を始めましょう◎

おすすめの運動

ヨガ・ストレッチ



ヨガやストレッチの継続的な実施によって、中高年女性の抑
うつおよび睡眠内容が改善されるという結果があります。ヨガ
やストレッチ後の唾液中のコルチゾール(心身がストレスを受
けると分泌が増えるストレスホルモン)の減少が確認されまし
た。ヨガやストレッチなどの低強度運動でも、落ち込んだ気分
を改善するには、有効と言われています。

実施時間は、**30~60分程度(1日)**がおすすめですが、スト
レッチが苦手な方は、長期間継続することは難しいですね。
1日10~20分でも有効と言われていますので、ご自身が続け
やすい内容や実施時間を選び、日常的にヨガや
ストレッチを取り入れていくことがおすすめです。



参考：永松 俊哉：抑うつ改善に及ぼす運動の効果



左記のグラフは、長座体前屈の測定結果です。全国平均と石川県平均を比較すると、30歳代以降の男女ともに、全国平均値よりも低いという結果になりました。

柔軟性とは、筋肉と腱が伸びる能力のことをいい、動きのしなやかさだけでなく、傷害予防にも関係します。静的柔軟性と動的柔軟性の2つの面から捉えることができ、前者は『関節可動域』すなわち身体の柔らかさを表し、後者は『関節可動域における動きやすさ』すなわち運動のしなやかさを表します。**筋肉や腱の柔軟性を高めることは可能ですので、トライしてみましょう。**

筋温や体温を高める

柔軟性を高めるためには、ストレッチがおすすめです。ストレッチは準備運動や整理運動の一要素として、活用されています。ヨガやピラティスなどもこの運動の範囲に含まれます。

2-3メッツの強度があるので、**筋温や体温を高める効果**があります。これらが**柔軟性の向上やウォーミングアップ効果**と関連しています。

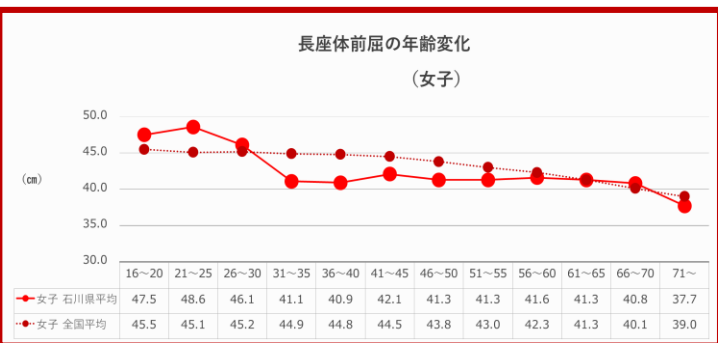
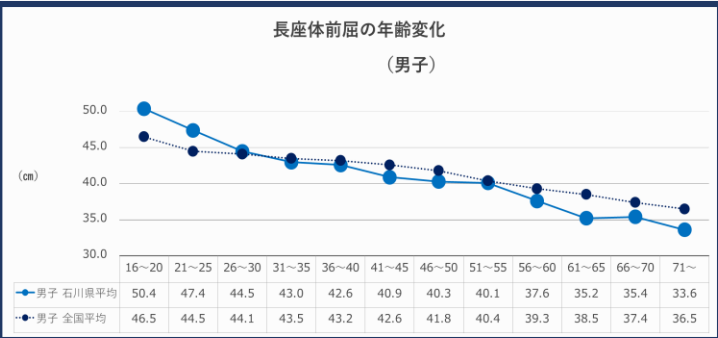


毎日の生活にストレッチを

『昔からカラダが硬いから仕方がない』という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。柔軟性は、変化が可能だということ。そして、傷害予防やリラクセーション効果もあるストレッチ。目標を決めて、生活習慣にストレッチを取り入れましょう。

また、ストレッチは健康づくりの運動として、ストレッチ単独で行うよりも、**有酸素運動や筋トレとあわせて実施するとより良い効果が期待できます**。継続できるよう一緒にがんばりましょう！

参考：厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット



※石川県平均とは…いしかわ総合スポーツセンター内での、過去12年間の測定結果より算出した値です。

柔軟性が高い人は動脈硬化度が低い

リラクセーションの効果も明らかとなりました。30分かけて全身の筋を順番に伸ばしていくようなストレッチの前後で脳波や自律神経活動を調べてみると、前頭葉でのアルファ波を増加させ、心拍変動を増加させ、心拍数を低下させること、すなわち自律神経の活動が副交感神経活動を有意に変化させることが明らかとなっています。**習慣的なヨガの実施が血圧を低下させること、あるいは座位体前屈で評価される柔軟性が高い人は動脈硬化が低いことなどが報告されています。**これらはストレッチによるリラクセーション効果が関与しているのかもしれない。

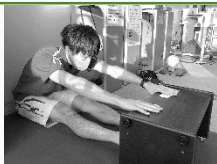


TRY

やってみよう!! 柔軟性アップ

自分の柔軟性を知る 基礎体力測定

体組成、骨密度、柔軟性や筋持久力などの、14種類の測定と結果説明を行います。(1回 730円)



これから少しずつ運動を始めたい方におすすめです。インストラクターと楽しくカラダを動かします。(1回 520円)

※詳細はレッスンカレンダーをご確認ください。

レッスンに参加
**ヨガ
ピラティス**

ひとりで不安な方は パーソナル ストレッチ

身体が硬い、また ストレッチが苦手な方におすすめです。柔軟性を向上させ、運動の効率も上げましょう。(1回30分2,200円、60分4,400円)



POINT

静的(スタティック)ストレッチ 5つのポイント

- ① 20秒以上かけて伸ばす
- ② 伸ばす部位を意識する
- ③ 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- ④ 呼吸をとめない

腹部を圧迫するような種目では呼吸が止まりがちでそのために血圧の上昇が起こる場合がありますし、ゆっくりと深い呼吸には緊張を和らげる効果があります。

- ⑤ 部位を適切に選択する
目的に応じて適切な種目や部位を選択し、効率よくストレッチしましょう。

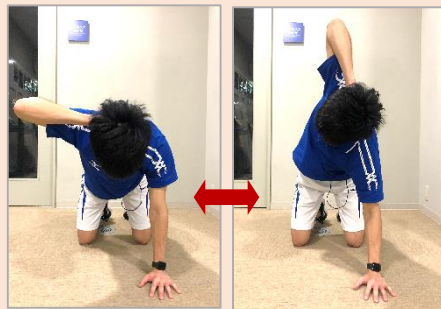
ふ～



やってみよう!! 自宅でストレッチ

ゴルフをがんばる方

スムーズなスイングを行うための柔軟性アップのためのストレッチ



- ① 四つん這いの姿勢になる
- ② 左手を頭の後ろにおく
- ③ 胸を開くように、肘を高く持ち上げる
- ④ ②～③を10回 繰り返す
- ⑤ 同じ要領で、右側も行う

ポイント

最初の四つん這いの姿勢をきれいに保ったまま行いましょう。

スポーツをがんばる方

関節の可動域を広げ怪我を予防するためのストレッチ



- ① 体重をかけても安心な壁や柱などの隣に立つ
- ② 両手でその壁か柱に手をつけ、背中・体側を伸ばす
- ③ ゆっくり呼吸をしながら、15～30秒キープする
- ④ 同じ要領で、反対側も行う

ポイント

腕が耳の横に来るように、腕を上げましょう。



広背筋や
体側が伸びて
気持ちいい～

みなさんの
すきま時間に
ストレッチを



気分が晴れないとき

上半身の血流アップで
気持ちも前向きに



- ① 両腕を天井に向かって伸ばす
- ② 両肘を曲げ、左手で右肘を掴む
- ③ ゆっくり呼吸をしながら、15～30秒キープする
- ④ 同じ要領で、反対側も行う

ポイント

深く、丁寧な呼吸を
繰り返しましょう。



肩まわりも
スッキリ～

EVENT

こども運動教室

2021年2月23日(祝火)開催

ISCでは年に3回、こども運動教室を開催しております。毎回大好評をいただいております。「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作を習得し、運動能力を高め、お子さまの苦手意識を克服し運動を楽しむ教室です。詳細は決まり次第、ホームページ等でご案内いたします。



プラス

HEALTH+

野菜を食べよう!!

老化防止や風邪予防などに効果のある旬の野菜!

大根

1日に野菜を350g食べていますか? 3食に分けて食べる、いろいろな野菜を食べることで、栄養バランスも良く、生活習慣病予防にも効果的です。今回は、栄養価の高い冬野菜の『大根』をご紹介します! 石川県でも金沢市や羽咋市などで、多く生産されています。旬の野菜をもりもり食べましょう。



成分と効果

根	葉酸	たんぱく質や核酸の合成に関わり、細胞を形成する
	ビタミンC	カラダの抵抗力を高め、風邪予防に役立つ
葉	βカロテン	抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ
	ビタミンE	末梢血管を拡張し、血液循環をよくする

出典: 石川県ホームページ 野菜の健康科学ガイドブック

EVENT

短期特別スクール 開催

2021年1月～3月

正しい筋力トレーニングやウォーキング方法を習得するための、短期特別スクールを開講します。(4コースあり)

少人数制で行う各回1時間、全3回のスクール。料金は5,500円(税込 全3回分)で要予約となります。詳細は決まり次第、ホームページまたは館内掲示にてご案内いたします。新年のカラダ作りや、健康増進にぜひご活用ください。

1 パフォーマンスを上げたい方 体幹を極める

スポーツに活かすための
体幹トレーニングを行います



2 綺麗な姿勢を保ちたい方 スタイルアップ筋トレ

姿勢を変えるためのストレッチや
トレーニングを行います



3 筋力トレーニングが不安な方 女性のための筋トレ

身体の気になる部位の
トレーニングを行います



4 正しいフォームで歩きたい方 効果的なウォーキング

健康維持のための効果的な
ウォーキングを行います



Information

新型コロナウイルス 感染対策について



日頃より、感染症予防にご協力いただき、誠にありがとうございます。引き続き、ISCでは安心・安全にご利用いただけるよう努めてまいります。今後とも、みなさまが気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。