高血圧の人を対象にした 運動プログラム

▶ 運動プログラムの作用と効果

- ・定期的に有酸素運動をおこなうことで、高血圧患者の収縮期血圧は3~5mmHg、拡張期血圧は2~3mmHg下がることが期待されます。
- ・筋力トレーニング単独では明らかな降圧効果は期待できませんが、有酸素運動と併用することで将来のフレイル・サルコペニア(著しい筋量減少)を予防できます。

▶ 運動プログラムをおこなう前に注意すること

- ・有酸素運動、筋力トレーニング共に、軽めから始めてください。
- ・運動中に収縮期血圧が200mmHg(拡張期血圧は105mmHg)を持続的に超えないように注意してください。
- ・低強度の運動で血圧が著明に上がってしまう方は、事前に運動負荷試験が必要です。
- ・筋力トレーニングの際は、息をこらえないように注意してください。

▶ 運動プログラムの方法

有酸素運動は高血圧の 運動療法において中心的な 効果を生む部分です

有酸素運動は、自律神経のバランスを整え、 血管を広がりやすくすることで、あなたの 血圧を下げます。 高血圧の運動療法は、まず有酸素運動とストレッチング (「成人を対象にした運動プログラム」を参照)をおこない、 なれてきたら非常に軽い筋力トレーニングを加えても良いです



筋カトレーニングをおこなうことで、 将来、膝や腰の痛みで寝たきりになることを 防ぐことができます。

① 種目を1種類選びましょう







① 種目を各大筋群から1種類ずつ選びましょう



胸



背中



下肢











筋カトレーニングを おこなう時には、 息を止めないように 注意しましょう。



▶ 運動プログラムの方法(続き)

有酸素運動

筋カトレーニング



中強度(強い強度は勧められない) 50~60%最高心拍数 自覚的強度:楽 ② 負荷の重さは?

非常に軽い

③ 時間は?

10分以上の運動を合計して 30分

③ 回数は? セット数は?

10~15回、1~2セット

④ 頻度は?

週3~5回

④ 頻度は?

週2~3回

【プログラムのモデル】



チェストプレス 非常に軽い 12回× 1セット





合計の運動時間=60~90分(運動前後のストレッチング含む)

▶ 運動プログラムをおこなった後に気をつけること

- ・有酸素運動が物足りなくなった時は、まずは時間を延ばしましょう。強度を上げる時は徐々に高めます。
- ・筋力トレーニングは、むやみに強度を上げる必要はありません。 強度を上げる時は、健康運動指導士と相談してください。

さあ!医療スタッフや紹介先の運動施設のスタッフと相談して あなただけの運動プログラムを作ってみよう。

運動型健康増進施設の一覧(厚生労働省ホームページ) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/undou04/