

健康豆知識

～血圧と高脂血症～

「少し血圧が高めですね」「少しコレステロールが高めですね」先生からこんな風に言われたことはありませんか？ —少しだし、大丈夫。そう思いますよね。でもこの時あなたの血管の中では、何が起きているのでしょうか？

例え話をしてみます。

用水路にはごみがたくさん。両側の壁にも、あちこちにごみが固まっています。詰まりそうな水路の先の田んぼなど、今にも干からびそうです。そこで、田んぼに水を行き渡らせようと、強い圧で水を流し続けることにしました。最初はそれでうまくいきました。ところが、毎年続けているうちに、水路の壁そのものがいたみ始め、あちらこちらで決壊するようになりました。関係ない畑や、よその家の敷地にまで水がいきおいよく流れていきます…。

最初は小さなトラブルですが、だんだん問題が広がって来ていますね。水路はあなたの血管。ごみはコレステロール。田んぼや畑や家はあなたの脳や心臓などです。

こうなってからでは大変！ あなたの水路も、詰まったり決壊してしまう前に日頃からきれいに整備しておきましょう。

軽いうちなら食事と運動で取り戻せます。ウォーキングは、誰でもいつでも始められる手軽な運動なので、お勧めです。心臓や呼吸の機能を整え、血管の弾力性や血中の脂肪量も改善してくれます。

ウォーキングQ.&A

Q. 歩くと膝が痛くなります。

A. 姿見鏡に姿勢を映してみます。肩や腰の高さは左右同じですか？
○脚や、過度な外股・内股になっていませんか？ 姿勢の崩れは、膝関節に余計な負担をかけます。右の歩き方の図も参考にしてみてください。靴は、クッション性のあるウォーキング用のものが良いでしょう。また、筋肉は天然の関節サポーター。イスに座り左右10回づつ、ふくらはぎをゆっくり挙げる運動をしてみましょう。簡単な筋力トレーニングになります。

ただし、ひどい痛みの続く方は、整形外科の医師にご相談を。

運動効果のあがる歩き方



保健センターから：保健センター健康運動教室の卒業生から、市内のお勧めウォーキングコースを紹介するウォーキングマップの第2弾です。今回も、市民の皆様にご馴染み深いコースです。お一人でも楽しんでながら…。お友達やご夫婦でおしゃべりしながら…。ウォーキングを楽しみませんか？

作成 運動教室卒業生ウォーキングマップ
作りメンバー 一同

お問い合わせ先 伊丹市立保健センター

Tel. 072-784-8034