

# 自分のからだに聞きましょう

## ★ふだんの体を知りましょう

### ●あなたのふだんの血圧は…？

血圧は変動があり、食事や運動など日常生活の動作や、精神状態など、様々な原因で変化します。安全に運動するために、普段の血圧を知っておくことが大切です。

#### 自動血圧計で血圧を測る時のポイント

- ・椅子に座って 落ち着いてから測る
- ・心臓と同じ高さにカフを巻く
- ・薄手のシャツ1枚なら着たまってもOK



#### 測定のタイミング

- 朝) 起床後1時間  
トイレに行った後  
朝食・服薬の前
- 夜) 寝る直前  
※入浴や飲酒の直後は避ける

#### ☆家庭血圧の基準値☆

|     | 最大血圧 (収縮期)                | 最小血圧 (拡張期) |
|-----|---------------------------|------------|
| 正常値 | 125未満                     | 80未満       |
|     | 医療機関で測定した場合の<br>140/90に相当 |            |

血圧が高めの日は、無理をしないようにしましょう。  
高い日が1週間以上続く時は医療機関を受診しましょう。  
血圧の記録を持参するとより自分に合った治療を受けられます。

### ●脈を測ってみましょう

脈を測ることで、自分の体に無理のない運動量がわかります。まず、普段の自分の脈拍を知ることから始めましょう。

#### 脈拍の測り方

親指の付け根の下に、人差し指・中指・薬指の3本を軽く当てて、1分間の数を測ります。

※10秒測って、6倍してもよいですが、脈のリズムが途中で変わって飛んだりする人は、1分間測りましょう。

人差し指・中指・薬指の3本を軽くそろえて測ります

☆運動前の脈の数が、あなたの「安静時心拍数」です

## ★自分に合った運動の強さを知るには？

### ●運動強度の目安

運動の強度は、「隣の人と笑顔で話ができる」程度を目安にしてください。ウォーキングなら「ニコニコペース」で、少し汗ばむくらいが望ましいと言われています。また、一般的には心拍数の限界の数の40~60%が健康づくりに効果的な心拍数だと言われています。

#### ●運動の強度 40%は??

$$\left( 220 - \frac{\text{年齢}}{\square} - \frac{\text{安静時心拍数}}{\square} \right) \times 0.4 + \frac{\text{安静時心拍数}}{\square} = \frac{A}{\square}$$

#### ●運動の強度 60%は??

$$\left( 220 - \frac{\text{年齢}}{\square} - \frac{\text{安静時心拍数}}{\square} \right) \times 0.6 + \frac{\text{安静時心拍数}}{\square} = \frac{B}{\square}$$

※ただし、心臓病や高血圧の薬を服用している人の中には、脈があまり変わらない人もいます。その場合は上の式は使えませんので、必ず医師の指導のもと、「楽だと感じる程度」の運動をしないとやり過ぎになりません。無理をしないように注意しましょう。

#### ●あなたの健康づくりに効果的な脈拍数は、1分間に

$\frac{A}{\square}$  から  $\frac{B}{\square}$  くらいの数になる程度の運動です。

※それ以上は体が無理をしている運動になりますので、注意しましょう。

#### ●簡単にやり過ぎ(上限)がわかる目安として、脈拍が

180-年齢 でも計算できます。参考にしてください。

### 歩く前に・・・体調チェック

- ① きょうの体調はいいですか
- ② 昨日はよく眠れましたか
- ③ 朝食は食べましたか
- ④ 食事前後1時間以内ではありませんか
- ⑤ 体がだるい・不快感はありませんか
- ⑥ 頭痛・熱っぽさ(風邪の兆候)はありませんか
- ⑦ 吐き気・めまいはありませんか
- ⑧ 胸に痛みはありませんか
- ⑨ 足・腰など、筋肉や関節に痛みはありませんか
- ⑩ 下痢をしていますか
- ⑪ 二日酔いではありませんか
- ⑫ 足がもつれることはありませんか

※上記の項目が一つでも当てはまるようでしたら、運動はやめて、体をゆっくり休めましょう。無理は禁物です!

