

高血圧改善のために 有酸素運動をしよう

「有酸素運動」とは…

『酸素を取り入れながら、

全身の筋肉や関節をリズムカルに動かす運動』です。

たとえば…

ウォーキング・自転車・水泳・エアロビクス など

効果的に行うには…

◎ かかりつけ医と相談のうえ、行ってください。

強度

- 少し汗ばむくらい
- 運動した時に「ややきつい」と感じるくらい
- ★ 歩くときは、大股で、少しスピードUp!



時間

- 30分以上
- 10分 × 3回 など、細切れでもOK
- ★ 出勤する時・昼休み・帰宅する時に少し歩いてみませんか

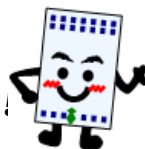
頻度

- 週3日以上
- ★ 出勤は車で、帰宅は歩いて～
- 翌日、出勤は歩いて、帰宅は車などいかがでしょうか

皆様の健康づくりに役立てていただく

ための「なっぴい健康出前講座」実施中!

お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982