

血圧、気にしていませんか

健康への第一歩

令和5年度は多摩区で高血圧予防講座を実施しました。

医師、健康運動指導士、栄養士といった専門家からは「どうして高血圧になるのか」「頑張りすぎない運動の方法」など気になるお話をしていただきました。



長尾いこいの家で実施した講座の様子

推定野菜摂取量を測るベジチェックや骨密度測定を実施した会場もあり、普段なかなか知ることができない測定結果にみなさん驚きつつ、自身の健康と向き合える機会となりました。

健康運動指導士

渡辺 久美先生のワンポイント講座



テレビを見ながらでもできる！
上半身を前傾させての立ち座り

血圧の左右差について

左右の腕の血圧には差があり、一般的には右腕の血圧が左腕よりわずかに高いことがよくあります。これは主に心臓と血管の構造によるもので、その差は一般的には問題になるほど大きくありません。しかし、右腕と左腕の血圧を測って常に差が**15 mmHg**以上ある場合は、注意が必要です。この場合血圧の低い方の腕の血管に動脈硬化による狭窄が起きている可能性があるため、動脈硬化の評価が必要です。



多摩区健康づくり推進連絡会議会長
すずき内科クリニック院長 鈴木健吾医師

お問合せ
多摩区役所地域みまもり支援センター
地域支援課
TEL：044-935-3294