

ヘルスラボひがし (血圧・学習編)

R5.10.19

長崎県は高血圧の方が多い県です。

男性 **全国ワースト5位**

女性 **全国ワースト4位**

血圧は起床後トイレのあと、朝食の前に計測し、
夜も寝る前に計測するようにしましょう♪



減塩だけでなく、食事はバランスよく食べることも重要です。
1食の主菜(肉・魚など)の目安は手のひらに乗る程度です。

ヘルスラボひがし (血圧・運動編)

R5.11.1



運動時の心拍数を
138 - (年齢 ÷ 2) を目標に、
ステップ台を使った運動をしました！

高血圧の方は激しい運動ではなく、
少し息がはずむ程度の
運動をしましょう。

