

2

運動は腹式呼吸とセットで

高血圧

高血糖

腹式呼吸でゆっくり息を吸ったり吐いたりすると、次のような二つの血圧を下げる効果が期待できます。

一つめは、腹式呼吸をすると心臓に戻る静脈の血流が減り、心臓から送り出される血流も抑えられて血圧が下がります。

二つめは、心身がリラックスするため自律神経の副交感神経が優位に働き、副交感神経の作用によって血圧が下がります。逆に交感神経が優位に働くと血圧は上昇するのです。このように腹式呼吸には降圧効果があります。ただし、一時的な降圧効果が期待できるだけで、慢性的に血圧の高い状態を改善するものではありません。

最近の研究では、有酸素運動だけを行なうよりも、腹式呼吸と一緒に取り入れると血圧がより低下することが明らかになっています。運動と組み合わせることで血糖値と中性脂肪を下げる効果もあります。

3

一日3セット「ながらウォークスクワット」

高血圧

糖尿病

高血糖

手と足を交互に動かすことで、体の基礎代謝を良くして筋肉を鍛えます。最初に始める体操としておすすめです。

やり方【1セット】



①いすに座り、背筋を伸ばす。ひじを持ち上げながら胸を開き、そのまま腕を横に広げ、手の平は前に向ける。

1～3分間



②歩くように腕を大きく交互に振りながら、ひざも同じように交互に上げる。これを1～3分間続ける。