

高血圧症は脳血管・心血管の病気の最大の危険因子です！

この頃、リハプライドでもリハビリ前の血圧測定で値が高い利用者さんを見受けることがあり、皆さんに血圧について今一度ご留意いただけたら…と思いました。

脳心血管病による死亡率は大幅に低下していますが、高齢者にとっては癌とほぼ同程度の死亡原因となっており、十分な血圧のコントロールが大切です。日本において、高血圧の方は4300万人おられると想定されており、そのなかで適切に血圧のコントロールがされているのはわずか1200万人といわれています。

自宅で血圧を測りましょう！

家庭で測定した血圧は高血圧、白衣高血圧、仮面高血圧の診断やお薬を服用されている方はその薬効、薬効持続時間の判断に有用です。家庭で血圧を測定する際の注意事項を守って、測定してくださいね。家庭血圧**135/85 mmHg**以上が**高血圧**と定義されています。数値が高い場合は内科受診しましょう。

測定するときの 環境	<ul style="list-style-type: none"> • 静かで適度な室温（冬場は注意する） • 椅子に座って足を組まずに1～2分安静にする • 会話をしない • カフの位置を心臓の高さに合わせる
測定する タイミング	<ul style="list-style-type: none"> • 朝・晩の2回測定する • 朝（起床後）1時間以内 排尿後 朝食前 朝の服用前 座位で1～2分安静 • 晩（就床前） 座位で1～2分安静
測定 期間	<ul style="list-style-type: none"> • できる限り長期間
値の 記録	<ul style="list-style-type: none"> • 全ての値を記録する



生活習慣を見直しましょう

- ✓ 減塩しましょう。食塩6G/日未満が理想です。
- ✓ 野菜や果物を積極的に摂取し、コレステロールの摂取を控えましょう。
- ✓ アルコール量は適量を守りましょう。
- ✓ 適正体重を維持しましょう。BMI25未満が理想です。INAMIで計測した結果はどうでしたか？
- ✓ 軽強度の有酸素運動を毎日30分しましょう。←INAMIの自転車も有効ですよ(^^)
- ✓ 禁煙しましょう。（受動喫煙もダメです）

リハプライドは一つでもご自身で行えるようになること、ご自身の仕事や生活を楽しめるようになることが目標です！みなさん一人ひとりの生活の質が維持できるよう、安全で無理のないリハビリプログラムをご用意しています。

見学希望等、お気軽にお問合せ下さい。

Email : inami@rehapride.co.jp

TEL : 079-451-7680 FAX : 079-451-7783

