

血圧大丈夫ですか？チェックしてみよう！

成人における正常血圧 (mmHg)

最高血圧：120 未満 最低血圧：80 未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

当院では動脈硬化を測定できます。



動脈硬化で脳梗塞や心筋梗塞が怖い！



危険な生活習慣

- ① 運動不足
- ② 過食
- ③ ストレスが多い
- ④ 喫煙
- ⑤ 食塩・アルコールの過剰摂取

運動で高血圧を改善しよう！

- ① ジョギングなどの有酸素運動が効果的
 - ② 第2の心臓「ふくらはぎ」の運動が効果的
- 方法：両足で立ち、踵あげを1日30回程度行う



のかおい整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	▲	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれないなどあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!