

日常生活におけるエクササイズ

# ながら家の 人びとの



木田 圭亮  
聖マリアンナ医科大学 薬理学 准教授

EHT00018GG0002  
2020年6月作成  
2023年4月改訂  
ER2304083 (SW)  
10927

バルティス ファーマ株式会社

大塚製薬株式会社

## はじめに

血圧の上の値(収縮期血圧)が140mmHg以上、または下の値(拡張期血圧)が90mmHg以上※1の場合、高血圧と診断されます。高血圧をそのまま放置しておく、動脈硬化(血管が硬く狭くなる)が進み、脳卒中、心臓病、腎臓病など、重大な病気を引き起こす危険があります。

高血圧の約80%~90%の人※2は、「本態性高血圧」といわれるもので、原因をはっきり特定できず、遺伝的な素因と、生活習慣などの環境的要因が組み合わさって起こります。とくに塩分の摂りすぎや、運動不足、肥満、飲酒、ストレスなど、生活習慣が大きく関係していることがわかってきました。

したがって、高血圧の治療には、日ごろから生活習慣の見直しをすることがとても大切です。

本書では、運動不足の解消、血流の改善に効果的なさまざまな運動を紹介しています。「運動は苦手だな」という人にも取り入れやすく、日常生活の延長にある簡単な運動です。

絵本の登場人物「ながら家の人びと」と一緒に、家事をしながら、仕事をしながら、遊びながら、運動を続けて、血圧をコントロールしていきましょう。

※1 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会・編. 高血圧治療ガイドライン 2019, p.17, 2019より

※2 日本高血圧学会『高血圧の話』p.04より

### エクササイズを行うみなさまへ

- 体調に不安のある方、妊娠中の方、怪我等で通院中の方は、必ず担当医の許可を得てからエクササイズを行ってください
- 途中で気分が悪くなった場合は、すぐに中止してください
- エクササイズを行う際は、換気の良い場所で、人との距離を2メートル以上とり、十分なスペースを確保した上で実施してください

## ●ながら家の人びと

郊外でのんびり暮らす「ながら家」。会社の健康診断で血圧高めと言われて少々気にしているお父さん。趣味のヒップホップダンスでひそかにセンターをねらっているお母さん。「何か食べ物ない?」が口ぐせで、部活の野球に熱中の息子。そして、ながら家のアイドル犬、ノバの3人+一匹の家族。お父さんの血圧問題をきっかけに、家のなかで「ながら運動」が習慣になってきました。



ニュースでベテラン野球選手の引退を知る。

俺より年下だけだな。

若いと思っていたけれど

俺もそんな年になるんだな。



高血圧の予防には、ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が推奨されています。目安は1日30分以上、または週180分以上です。ややきつと感じ、隣の人と会話ができる程度の運動です。筋肉トレーニングやストレッチを組み合わせると効果的です。運動が苦手な人は、いきなり激しい運動をするのではなく、まずは日常生活のなかに運動を取り入れることからスタートしましょう。

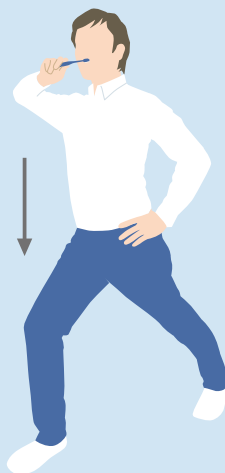
## ■ 洗濯物を干しながらの運動

- ① 足を肩幅に広げて、背筋を伸ばします
- ② 両腕を使って上半身をひねりながら、洗濯物を干します
- ③ 繰り返し行い、上半身を鍛えます

## ながら運動

### ■ 歯を磨きながらの運動

- ① 歯ブラシを持つ肘を肩の高さまで上げます
- ② そのままの姿勢をキープし、肩の筋肉を鍛えます
- ③ ストレッチする側の膝を伸ばした状態のまま、体の後ろ側に足を引いていきます。ストレッチする側の膝は曲げずにアキレス腱を伸ばします



朝からずっと机に座りっぱなしだなあ。  
「最近、お腹がでてきたよ」って  
妻にも言われたばかりだし。  
仕事しながらでも  
何かできることあるよな。

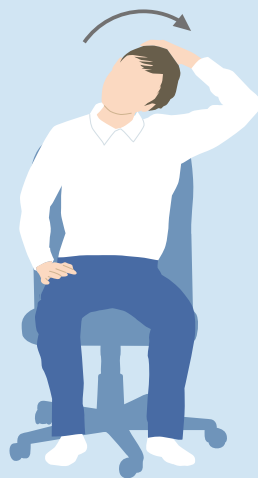


デスクワークで長時間同じ姿勢でいると、血管に負荷がかかり、血流が滞ります。仕事のちょっとした合間にストレッチを取り入れて、筋肉をほぐし、血流をよくしましょう。「立ち上がるのも面倒だ・・・」という人は、座りながら首まわりをストレッチするだけでも、血のめぐりがよくなります。上手に時間を見つけて、ストレッチで筋肉の緊張をゆるめてあげましょう。

## ながら運動

### ■ 座りながらの運動 1

- ① 手で頭を持ち、真横に倒して、深呼吸しながら、ゆっくり10秒数えます
- ② 反対側の頭も同様に倒して、首まわりの筋肉の緊張をほぐします



### ■ 座りながらの運動 2

- ① イスに浅く座り、足の裏を床につけて、両手を胸の前で交差します
- ② 背中を丸めてあごを引き、おへそを見ながら、4秒かけてイスの背につけます
- ③ その姿勢のまま、4秒かけて元にもどり、腹筋を鍛えます（繰り返します）



今日も一日がんばったなあ。  
明日は休みだし、  
朝から洗車をして、  
息子の野球の応援にでもいくか。



年齢とともに筋肉量は減少していきます。そうした筋肉を維持するために行うのが筋肉トレーニングです。筋肉を鍛えることで、血管も鍛えられます。すると血管がしなやかになり、血流がよくなります。ただし、激しい筋肉トレーニングは必要ありません。洗い物をしながら、テレビを見ながら、できる範囲で、ゆっくりと運動しましょう。

## ながら運動

### ■ 洗い物をしながらの運動

- ① 肩幅に足を広げて、台所に手を置き、背筋を伸ばして立ちます
- ② かかとを5秒かけて上げて、5秒かけて元にもどします
- ③ 繰り返し行い、ふくらはぎを鍛えます



### ■ テレビを見ながらの運動

- ① 足を肩幅に広げて、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばします
- ② 3秒かけて腰を落とし、1秒間静止し、3秒かけて元にもどします
- ③ 15回1セットを1日2回行い、下半身を鍛えます

※ひざはつま先より前に出ないようにします  
※ふらつくときは、イスの背につかまります



気持ちのいい青空だなあ。  
ずっとこんな風に家族で  
仲良く過ごせて行けたらいいなあ。  
よし、少しずつでも運動を始めて  
健康に気をつけるとするか。  
まだまだ頑張ろう!



ショッピングや旅行、庭の手入れなども、運動効果が期待できます。「運動をしなければ…」と大げさに構えるのではなく、楽しみながら運動をはじめてみましょう。なお、高血圧の人は、息をこらえて重いものを持ち上げたり、力むような運動は、血圧が上がりがやすいので危険です。寒いときや体調が悪いときは、しっかり休んで、無理をせずに、長く運動を続けていきましょう。

## ながら運動

### ■ 洗車しながらの運動

- ① 背筋を伸ばし、車や窓に手を当てます
- ② 大きく半円を描くように、左右に腕を動かします
- ③ 左右の手を交換しながら、筋力をアップします

※肩こり解消の運動にもなります  
※窓ふきやお風呂掃除などもよいでしょう



### ■ 階段を昇り降りしながらの運動

- ① ひざを高めに入れて、足の裏全体で階段を蹴ります
- ② つま先からしっかり着地します
- ③ 階段を昇り降りして、下半身の筋肉を鍛えます

※階段を昇るのがきつい場合、降りるだけでも効果が期待できます

