

野菜や山菜、海藻、大豆は、
コレステロールの吸収を抑えるし、
体外へ出す働きもあるのよ。
青身の魚は血をサラサラにするっ
て言うし…。



なるほど…

わかった。
食事以外でも気をつけることはあるの？



運動も大切だし、
お酒は適量以内にするこ
とが大切よ。



運動はどんな
運動をすれば
いいのかなあ？

一番簡単で長続きするのは、
ウォーキングかしら？
有酸素運動だから、脂肪燃焼効
果があるから効果的よ。
運動には血圧を改善する効果
があるのよ。



お酒の適量は・・・(以下のいずれか)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎
ぐい飲み1杯
(70ml)



ビール
中ビン1本
(500ml)



ワイン
グラス1.5~2杯
(200ml)

たばこは？



たばこは、大きな危険因子だから、
やめて！
自分だけでなく、周りの人にも影響
があるんだから！！



他にも何か気
をつけること
があるかい？

心にゆとりを持つことが大
切よ。



カッとすると血圧が上がるし、
ストレスがたまって血圧は
上がるから、心のゆとりが大
切なのよ。





心のゆとりのために、
ストレスを発散させる
趣味などの習慣があ
るといいのね。

そうそう、それからね、
急激な温度変化にも注意が
必要よ。
寒い時期の脳卒中の発症率
は暑い時期より高くなるの。



急激に寒い所に行くと心臓の負担が多くなり、血圧が上昇するのよ。冬の夜間のトイレやお風呂場の脱衣所などはできるだけ暖かくすることが大切なの。



脳卒中は生活習慣を改善すれば予防できるんです。



おしまい