



令和 7 年度 健康づくり講座のお知らせ

## ヨガで自律神経のはたらきを整えよう ～血圧とストレスの関係について～

「病院に行くと血圧が上がりやすい」「ゆっくり過ごす時間がとれない」…そんな悩みを抱える方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

適度なストレスは生活にハリをもたらしてくれますが、強い緊張やストレスが長く続くと自律神経のはたらきが乱れ、高血圧の原因につながる可能性があります。

ヨガを学びながら、リラックス方法や高血圧予防について、一緒に考えてみませんか？

- 日 時 令和 7 年 11 月 7 日(金)  
14:30～16:00 (受付 14:00～14:30)
- 場 所 三陽保健センター (長野市西尾張部1124-6)
- 講 師 青柳 範子 先生 (健康運動指導士)
- 内 容 保健師による講話、講師によるヨガ(実技含む)
- 対 象 長野市民 30 名 (定員になり次第、申込みを締め切ります。)



緊張すると血圧が上がりやすく、リラックス方法を学びたい方

※ 診察室血圧 180/110mmHg以上または運動制限のある方は除く

- 参加費 無料
- 持ち物 水分、タオル (ヨガマットは貸し出します。)
- 服 装 軽い運動ができる服装
- 申込み 令和 7 年 10 月 9 日(木)午前 9 時から電話で三陽保健センターへ

### 注意事項

・下記に1つでも該当する方は、主治医に参加可否についてご相談の上、お申込みください。

☐ 診察室血圧が 140～180/90～110mmHg

☐ 高血圧の薬を飲んでいる

安全を考慮し、参加をお断りさせていただく場合がございます。

・館内に自動販売機、更衣室はございません。

・駐車場に限りがあります。出来る限りお車以外での来所にご協力をお願いいたします。

【申込み・問合せ先】

三陽保健センター ☎ 026-259-3434

“血圧が高くなったのはストレスだと思う”と言われますが…

## 血圧とストレスの関係をご存じですか？

体の隅々まで血液を届ける仕事を“心臓”と“血管”が担い、その原動力となっているのが“血圧”です。これらは自律神経(交感神経・副交感神経)の働きによって調整されます。

緊張やストレスがかかると“交感神経”が、リラックスしている時は“副交感神経”が強く働きます。緊張やストレスを受け続けると交感神経が強く働き続けます。そうすると、長い間血管が収縮したり、心拍数が増加したりし、血圧が上がることに繋がります。

忙しい日々の中でも心も体もリラックスできる時間を作り、自律神経の働きを整えましょう。表面の健康づくり講座へのご参加お待ちしております。

### ✿ リラックス方法の例 ✿



<深い深呼吸>



<規則正しい生活リズム>



<誰かに相談をする>



<十分な休息>

## 健康づくりのため、お食事の相談をしませんか？

今後の健康づくりの参考としていただくため、下記の日程で健康・食生活相談を実施しています。管理栄養士・保健師が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- ✿ 内 容    個別相談(完全予約制 おひとり様 45 分間程度)  
①健診結果や日常生活の様子から、現在の体の状態を確認します。  
②生活習慣病の進行を防ぐための食生活や日常生活のポイントを一緒に考えます。

- ✿ 日 時    下記日程(午前中)。時間については申し込み時にご案内させていただきます。

|         |          |         |         |         |         |
|---------|----------|---------|---------|---------|---------|
| 10/9(木) | 11/11(火) | 12/2(火) | 1/13(火) | 2/12(木) | 3/10(火) |
|---------|----------|---------|---------|---------|---------|

- ✿ 場 所    三陽保健センター

- ✿ 持ち物    筆記用具、健診結果(お持ちの方)、お薬手帳(服薬されている方)

- ✿ 申し込み/お問い合わせ先    <三陽保健センター ☎ 259-3434>



### 保健師・管理栄養士が家庭訪問をしています！

国保特定健診、後期高齢者健診を受けた方で、高血糖や高血圧などがある方へ保健師や管理栄養士が訪問・お電話をさせていただくことがあります。健診結果の見方や日頃の生活の中で健康づくりのためにできる工夫を一緒に考えさせていただきます。