

## 健康管理への取り組みのご紹介

\ 血圧や脈拍の /  
セルフチェック の支援を行っています！

健康スタジオでは**健康管理**を目的に**血圧**や**脈拍**をご自身で測定していただいています。また適切な**運動負荷**を設定するために有酸素運動前後にも脈拍の確認を行っています！



STEP  
01 } 来所時に血圧・脈拍測定

STEP  
02 } 有酸素運動前後に脈拍確認  
15秒間ご自身で測定



まずは安静時+10回/分を目標に運動を行い  
身体状況に応じて負荷量を調整しています！

## 不整脈に要注意



- 頻脈：脈が速い（101回/分以上）
- 徐脈：脈が遅い（39回/分以下）
- 期外収縮：脈がとぶ
- 心房細動：脈がでたらめ

不整脈はあまり気にしなくても  
良いものもありますが、  
放っておくと**命**に関わる  
ものもあります。

心配な症状があれば、かかりつけ医や  
スタッフと相談しましょう！



## あなたの冷え性は、なにタイプ??

冷え性のタイプは主に4つに分かれるといわれています。

### 手足末端型



- ・食事が少なく運動不足。
- ・冷え以外に頭痛や不眠を感じる。
- ・手や足の先が氷のように冷え、10～20代の女性に多い。

～ 対策 ～

- ・首元や肩、おなかなどの体幹を十分に保温する。
- ・半身浴よりも全身浴が◎
- ・熱量を増やすために食事や運動の量を増やす。

### 下半身型



- ・腰から下の下半身が冷え、お尻やふくらはぎの筋肉が硬い。
- ・上半身に熱が溜まりやすく、顔がほてる。
- ・顔や頭など、上半身に汗をかきやすい。

～ 対策 ～

- ・スクワットや踵上げなどの下半身を使った運動や、ストレッチをする。
- ・ボールを使ってお尻の筋肉をほぐす。
- ・長時間の座りっぱなしを避ける。

### 内臓型



- ・体の内部が冷えるが、体の表面は温かい。
- ・汗を全身にかき、冷えやすい。
- ・お腹や二の腕などに冷えを感じる。
- ・腸が冷えるとガスが溜まりやすく、お腹が張ってくる。

～ 対策 ～

- ・おへそや仙骨部分をカイロで温める。  
※低温やけどに要注意！！
- ・交感神経の働きが弱いため、運動で自律神経のバランスを整えることで血流が調整されます。

### 全身型



- ・背中や体全体が冷えており、体温は常に低く、寒気がある。
- ・人から手足が冷たいと言われる。
- ・甲状腺機能低下症など病気が潜んでいる可能性がある。

～ 対策 ～

- ・体の中から温める。
- ・食事や運動、生活習慣などを見直しても改善しない場合は、専門医に相談しましょう。

やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810

紹介動画を  
ご覧ください。

スマートフォン等の  
カメラで読み込めます

