



高血圧との 上手な付き合い方

講師

川崎医科大学 健康管理学教室

准教授 **藤本 壮八**

川崎医科大学附属病院

健康運動指導士 **矢島 大樹**



12/5(木)

15:00~16:30

会場 **ライフパーク倉敷
中ホール**

対象 **一般 40名**

申込締切 **11/24(日)**

高血圧の方のうち、なんと73%の方は血圧を適切に管理できていない、というのが現状です。

高血圧管理ができていないと、脳卒中や心臓病、腎臓病、認知症などを引き起こします。健康に長生きするため、高血圧と上手に付き合う方法を知っておきましょう。

また、高血圧改善・予防にむけた運動も紹介します。ご自宅でできるストレッチや筋力トレーニングを体験しながら、無理のない範囲で日常に取り入れられる運動を見つけましょう。