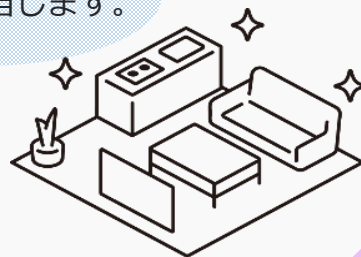


寒いと外に出て身体を動かすのがおっくうになることもありますよね。  
そのようなときは、積極的に家事を行って、身体活動量を上げていく  
こともお勧めです。



上記の家事を全部おこなったとすると、**1時間**で**約160kcal**の消費になります。  
座って静かにしている状態で消費するエネルギー量は1時間で**約76kcal**なので、  
**約80kcalの差**が出てきます！

**80kcal**は、**ごはん普通盛り1/3、板チョコ1/4**のカロリーに相当します。



◆ ご無理のない範囲でお掃除の箇所を増やしてみるなど、家事も済ませながら  
消費エネルギー量アップも目指してみてください。

# 血圧測定のおすすめ

冬は気温が下がり血圧が上昇しやすい季節です。  
是非家庭でも血圧を測定する習慣をつけましょう。

## ！ 家庭で血圧を測るメリット ！

1 毎日同じ条件、リラックスした状態で測定できる

2 生活習慣と血圧の関係に気づきやすくなり、毎日の血圧コントロールに役立つ

3 記録をすることで医療機関への受診のタイミング、医師の診断材料となる

## 正しい家庭血圧の図り方Q&A

### Q1.どんな血圧計を選べばいいの？

A1.手首や指先での血圧は数値が不安定に。上腕で測るタイプのものを選びましょう。

### Q2.ふだん、いつ測ればいいの？

A2.朝と夜1日2回。朝は起床し排尿後、食事や薬を飲む前に測ります。  
夜は就寝前に測りましょう。

### Q3.どこで測定するのが正確？

A3.血圧は気温差やストレスも影響します。静かで適温の室内で測りましょう。

## △冬はヒートショックに注意

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇、急下降することが原因で、めまいや失神、心筋梗塞、脳卒中などの健康被害を引き起こすショック症状のことです。

高血圧の人や高齢の方はとくに注意が必要です。

入浴時は暖房器具で脱衣所を暖めておく、浴槽にはシャワーで湯を張り湯気で暖めるなどの工夫も大切です。

家庭血圧では  
**135／85以上で『高血圧』**  
こちらを超える値が続く場合には、記録を持って医師に相談しましょう。

# 『連休太り』を早めにリセットするコツ

連休明けに体重をはかると…知らない間に増えているいわゆる『連休太り』。

体重が増えた方も、これから増えないように気を付けたい方も、早い段階でリセットしていきましょう。

## 1 夕食での主食量や油ものを減らす

夕食のご飯の量を普段の半分サイズにしたり、夕食のおかずを野菜中心のあっさりメニューにするなど、寝る前の摂取カロリーを控えることで体重が調整しやすくなります。

## 2 しっかり睡眠をとる

連休中は生活リズムが崩れやすくなりがちに。特に連休明けはしっかりと睡眠をとることで、脳から満腹ホルモンが出やすく、食欲調整がしやすくなります。

## 3 連休明け2.3日でリセットできるようにする

連休明けは普段よりも1～2割 飲食量をカットしてみましょう。飲み会や食事会を連日入れない、惰性で生活リズムや食事量を乱さないことが大切です。

連休明け、体重が増えているかも。  
そう思うと、体重測定に前向きな気持ちを持てなくなりがち…  
しかし、そんな時こそ勇気を出して測ってみましょう。