

# 自宅でできる簡単な体操

- ・脳卒中予防には有酸素運動が効果的です。  
日頃から運動をする習慣をつけましょう。
- ・筋肉のストレッチや筋肉の力をつけることも重要です。

## 運動を行う際の注意

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。
- ・脳卒中になった後に行う運動は身近な理学療法士へご相談下さい。



## 脳卒中予防10カ条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には **たばこ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

出典:公益社団法人日本脳卒中協会