

# 脳卒中の予防（生活習慣と運動）

## 脳卒中予防10カ条



- ・ 脳卒中予防の10カ条の中には生活習慣について書かれたものがあります。  
「糖尿病放っておいたら悔い残る」  
「予防には煙草を止める意志を持って」  
「飲むならばなるべく少なくアルコール」  
「お食事の塩分・脂肪控えめに」  
「体力に合った運動続けよう」 など

## 予防に必要な有酸素療法とは



- ・ 運動量の目安  
1回20～60分以上  
1週間に2～3回以上  
1週間に150分以上
- ・ 強度の目安  
運動時に「少しきつい」と感じる程度  
運動時に心拍数が100回/分程度  
例) ウォーキング、座ったまま足踏み、もも上げ