

그러나 최근에는, 상업주의적으로 잘못 제작된 혈압계가 의류기기 시장에 범람하고 있어서 잘못된 방법으로 혈압측정이 이루어질 수 있으므로, 정확한 의학지식을 갖고 측정된 혈압치를 평가하고 올바른 치료를 행하도록 해야 할 것이다.

가정에서의 자기 혈압측정은 다음 4가지 조건을 반드시 지켜서 하도록 한다.

1. 혼자서 측정해도 좋은지 의사의 지도를 받는다.



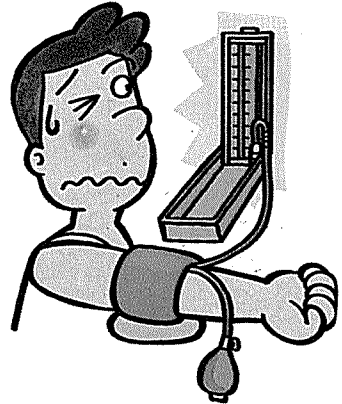
2. 의사나 간호사에게 정확한 혈압측정방법을 배운다.(전문가가 행하는 강습회나 개인지도를 받는다)



3. 측정된 혈압치는, 자기 마음대로 판단하지 말고, 의사나 간호사와의 대화를 통하여 정확한 평가와 지도를 받는다.



4. 정확한 혈압계를 선택한다. 그리고 최소한 1년에 1번은 혈압계에 이상이 없는지 체크를 받도록 한다. 또한, 정확도가 높은 청진기를 사용한 혈압계를 선택할 것을 권한다.



건강할 때에 하는 건강체크(5)

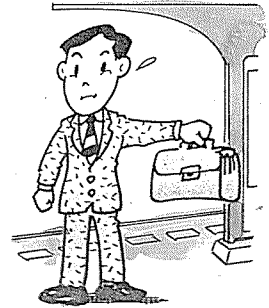
아침

상쾌한 아침을 위하여 ④

출퇴근 중에도 가능한 한 간단한 체조를

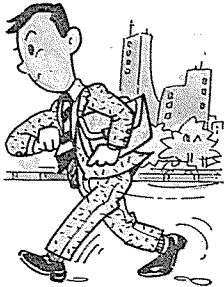
바쁜 현대인들에게 있어서, 출퇴근에 소요되는 시간은 조금도 유용하게 쓰이지 않고 있다. 그러나, 이 시간도 조금만 활용하면 가벼운 운동을 할 수 있는 헬스타임(Health-time)으로 바꿀 수 있다.

장시킨다.



조금 빨리 걷기

1분간에 100m 정도로 걷기 시작하다가 서서히 속도를 올린다.



손잡이를 이용해 보자

차량(전철)의 손잡이를 잡고 그 손에 힘을 준다. 힘을 주고 몸을 위로 올리는데, 발끝을 세우는 정도로 한다.

차량의 흔들림을 이용한다.

버스나 지하철의 흔들림을 이용해서, 한 쪽 발로 선다. 아무 것도 잡지 않고 서는 것으로, 평형감각과 다리의 힘을 길러 준다.

발 끝으로 계단 오르기

계단의 앞부분을 먼저 딛고 발끝으로 계단을 오른다. 특히 발목이나 장딴지 부위를 단련시킬 수 있다.

무거운 가방으로 근육의 힘 기르기

전철을 기다릴 때에 가방을 들고 팔목을 옆으로 수평되게 올린다. 10초 정도 그대로 있다. 이 방법으로 양 손의 근력을 신

