

正しい測定姿勢

背中

椅子の背もたれにもたれてリラックスする。

手のひら

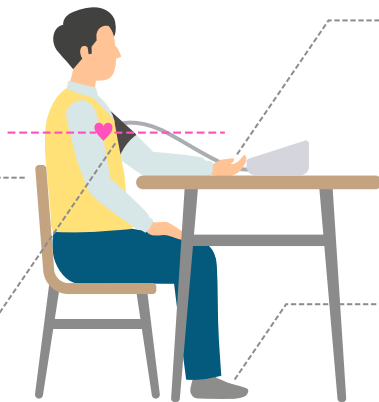
腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする。

血圧計

血圧計の中心を心臓の高さ(目安は乳首)と同じにする。

両足

足を組まずに、両足を床につける。



測定時のポイント



環境 … 静かで適当な室温



朝 … 起きてから1時間以内、トイレを済ませてから、座って1~2分安静後



晩 … お休み前に、座って1~2分安静後



測定 … 正しい姿勢で、会話をしない、朝晩それぞれ2回ずつ測定
(それぞれで4回以上の測定は推奨しない)



記録 … 測定した血圧は全て手帳に記録する