

# めざせ健康長寿！ 血管若返り！

地球約2周半、10万kmにもわたって体を巡り、命をつかさどる血管。心臓から送り出された血液は、この血管を通して酸素や栄養素を運んだり老廃物を運んだりしています。この循環を繰り返しながら私たちは生きています。その血管が硬く、厚く、狭くなってしまうのが動脈硬化症です。この血管の老化現象は、食生活の乱れ、運動不足、ストレスの多い生活を送る若い人にも増えています。



## 血管にやさしい生活で血管を若返らせる

血管の内側には知覚神経がないため、状態が悪くなくても自覚症状が出ません。しかし、日常生活のちょっとした工夫で血管の事故を防ぎ、血管を若返らせることができます。頑張らずに無理なく続けられて、いつの間にか習慣になっていたというような健康法をご紹介します。



### 健康血管生活 ⑤か条

- 1か条** **カロリーをとりすぎない**  
野菜優先・野菜中心の食事を心がける
- 2か条** **毎日、体を動かす**  
過度な運動をしなくても体を動かすだけでも大丈夫
- 3か条** **睡眠を十分にとる**  
次の日に疲れが残らないように
- 4か条** **タバコを吸わない**  
すぐにはやめられなくても本数を減らしてみる
- 5か条** **クヨクヨと考えすぎない**  
一時的なストレスは仕方ありませんが、持続させないこと

## 「とりすぎない」「偏らない」食べ方

生活習慣病の増加に伴い、「食」への関心は高まっています。食事は、本当にはからだが必要としている栄養素とその量を摂取することが理想ですが、食べ物があふれ、食習慣も乱れがちだと、これを守ることはなかなか難しいかもしれません。そこで、簡単に実行できて、効果的な食べ方をご紹介します。

### 病気にならない食べ方 ③か条

- 1か条** **野菜優先に食べてお腹を満たす**  
過食気味の方はカロリー摂取を抑えられます
- 2か条** **塩分を控える**  
酢で酸味をプラスするなどして減塩を
- 3か条** **食材の色彩を考える**  
見た目も楽しく栄養バランスを整えることに

## 健康づくり講演会

健康長寿の秘訣は、ズバリ血管年齢を若く保つこと。一人ひとりの取組みが大きな健康づくりの輪となって、「健康長寿」につながります。無理せず続けられる血管を若返らせるための簡単なストレッチと、血管に優しい食べ方をご紹介します。ぜひご参加ください。

日 12月1日(土) 13時30分～15時30分(開場12時30分)

場 女性センター

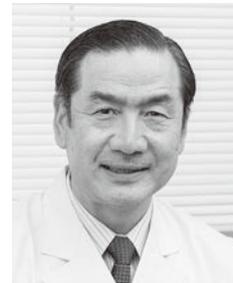
講 ①高沢謙二さん(東京医科大学名誉教授)  
②玉目弥生さん(管理栄養士)

内 ①健康の秘訣は血管にあった！～血管ストレッチのすすめ～  
②血液も血管も同時にきれいにする食べ方“新常識”

定 300人(先着順)

料 無料

他 手話通訳あり



高沢謙二さん



玉目弥生さん



## 血管若返り体操

動画は、市ホームページから

血管研究の第一人者・鶴ヶ島市出身の高沢謙二さんが考案した体操です。毎日朝晩2回各1セットずつ行って、いきいき元気に過ごしましょう！

### 基本のポーズ

#### 下半身の血流アップ

- ①体の力を抜いて、自然に立つ。両足の幅は、かかとを上げやすい間隔にする。
- ②両足のかかとを同時に上げ下げする。これを1セット10回行う。



#### 基本のポーズ

かかとの上げ下げ



### いばったポーズ

#### お腹と胸の血流アップ

- ①体の前で腕を組む。腕は体についてもOK。
- ②基本のポーズ(かかとの上げ下げ)と同時に、両肩を上げ下げする。これを1セット10回行う。



#### いばったポーズ

肩を大きく上げ下げするように意識する



### こまったポーズ

#### 背中血流アップ

- ①両手を体の横に置き、両肘を後ろに引く。手のひらを前方に向ける。
- ②基本のポーズ(かかとの上げ下げ)と同時に、両肩を上げ下げする。これを1セット10回行う。



#### こまったポーズ

肩を大きく上げ下げするように意識する



## 糖尿病予防の食事

2018年の「国民健康・栄養調査」の結果では、「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、2017年に比べて男性が1.8%、女性が1.2%上昇し、年齢別にみると年齢が高い層でその割合が高いと報告されています。現在血糖値が高めの方も、そうでない方も、年齢とともに日々の食事から糖尿病予防を意識することが良いようです。

糖尿病予防のためには、まずは規則正しく3食を食べましょう。3食なるべく均等に食べることもポイントです。また、食事と食事との間隔は5～6時間程度あけ、就寝前の2～3時間前には夕食をすませるようにすることが理想です。

次に、栄養のバランスを整えましょう。糖尿病予防のためには、食べ過ぎないことが重要ですが、単にエネルギーの低い食事をとれば良いというわけではありません。エネルギーだけを低くした食事では、低栄養に陥りやすくなり体調不良の原因となります。色々な食材を満遍なく食べましょう。主食、主菜、副菜がそろった定食スタイルがお勧めです。特に不足しやすい野菜や海藻、豆類は意識してとると良いでしょう。ゆっくりよく噛んで、楽しく食べることも糖尿病予防に役立ちます。何かできそうなことを、今日の食事から始めてみてはいかがでしょうか。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井美和



健康応援団 166