

あなたの血管年齢は？ まずは生活習慣をチェックしよう！

- 階段を上がると胸が苦しくなることがある
- 責任感が強く、仕事で手を抜くことができない
- いつも時間に追われている感覚がある
- 1日の喫煙本数 × 喫煙年数が、400以上になる
- 電話がなったら、すぐには取らないと気がすまない
- 血圧が高い
- 運動不足である
- インスタント食品や脂っこい食事が好き
- よく物忘れをする
- 手足が冷たく、しびれるような感覚がある
- コレステロール値、もしくは血糖値が高い
- 親や兄弟に、心筋梗塞や脳卒中で倒れた人がいる

結果

あなたの血管年齢（予想）は？

0～4の場合

血管年齢 → **年齢相応**

5～8の場合

血管年齢 → **実年齢 + 10歳**

9～12の場合

血管年齢 → **実年齢 + 20歳**

当てはまる項目が多いほど、血管の老化（動脈硬化）が進んでいる可能性が高い

血管年齢が若返る生活習慣4か条

- 1か条 **禁煙する** ◆禁煙後5年経つと、心疾患のリスクも非喫煙の状態にかなり近づきます
- 2か条 **毎日体を動かす** ◆運動しなくても、体を動かすだけで充分効果があります
- 3か条 **睡眠を充分にとる** ◆翌日に眠気がこない睡眠を心掛けましょう
- 4か条 **ストレスをためない** ◆「まあいいか」を合言葉に心にゆとりを持った生活を

血管年齢が若返る食習慣4か条

- 1か条 **野菜中心・野菜優先** ◆「**や**さいを **さ**きに **い**っぱい食べる」を合言葉に
- 2か条 **食事は腹八分目** ◆食べすぎは肥満の原因に。腹八分目を目指しましょう
- 3か条 **塩八分目も大事** ◆酢やだし、ハーブを使うなどの工夫をしてみましょう
- 4か条 **1日1回和食を** ◆低カロリーで、魚や野菜中心の和食を心がけましょう



心臓は、血液循環のポンプ役ですが、ふくらはぎもポンプ役としての働きを果たしています。

足の血液を重力に逆らって心臓まで戻すポンプの役目を果たしているのが「第二の心臓」といわれるふくらはぎの筋肉（腓腹筋）です。

運動してふくらはぎの筋肉が収縮すると、周囲の血管が圧迫されて、静脈血が上に押し出されます。これを繰り返すことで血液を心臓へ戻しています。

このミルキングアクション（筋肉のポンプ作用）で足から心臓へ戻る血液の流れがスムーズになると、血液循環がよくなり、血圧も下がります。

