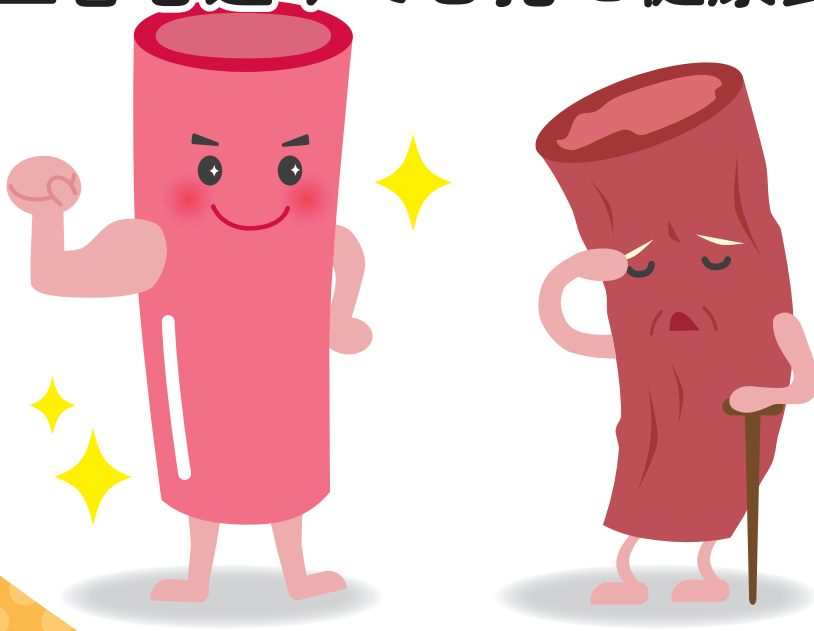


今日から
始める！

つるがしま健康習慣

～血管若返りで目指せ健康長寿～



みんなで創ろう未来の自分～楽しく動く・おいしく食べる～
(第2次鶴ヶ島市健康づくり計画・食育推進計画 基本理念)

健康長寿は血管若返りから！

健康長寿のポイントは、血管年齢を若く保つことにあります。

血管年齢とは、ズバリ血管の硬さです。頭のとっぺんから足の先まで張り巡らされた血管が硬く、厚く、狭くなってしまふのが、動脈硬化症です。しかし、血管の老化が進んでも痛くも痒くありません。そして、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる症状を引き起こします。そのため、「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ばれ恐れられています。

最近、偏った食事や運動不足、ストレスの多い生活、喫煙などの影響で、30～40代の若い世代でも動脈硬化が進んでいることもあります。

しかし、過度に心配する必要はありません。生活習慣を見直して、血管にやさしい生活をすれば、血管年齢も着実に若返ります。自分は大丈夫だろう、ではなく、日ごろの生活習慣を見直し、血管を強く健康な状態に保ちましょう。



監修：高沢謙二 医療法人社団信濃会 信濃坂クリニック院長
東京医科大学名誉教授

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、すぐに取り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 **食事は腹八分目に** ◆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

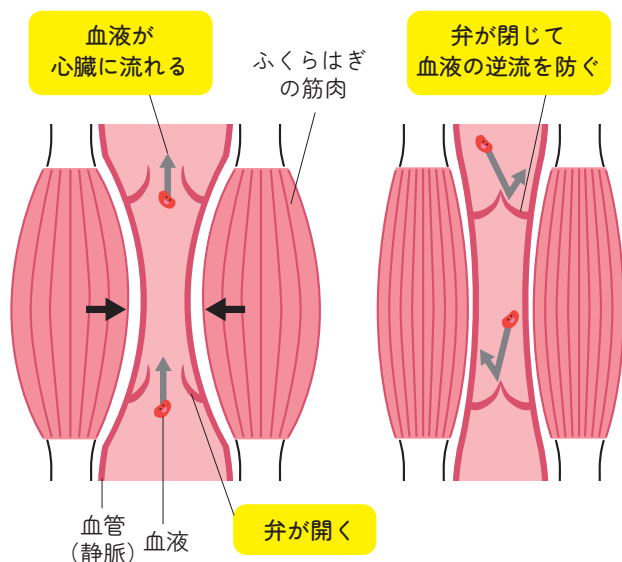


心臓は、血液循環のポンプ役ですが、ふくらはぎもポンプ役としての働きを果たしています。

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。



高沢先生考案 血管若返り体操！

壁に貼って、

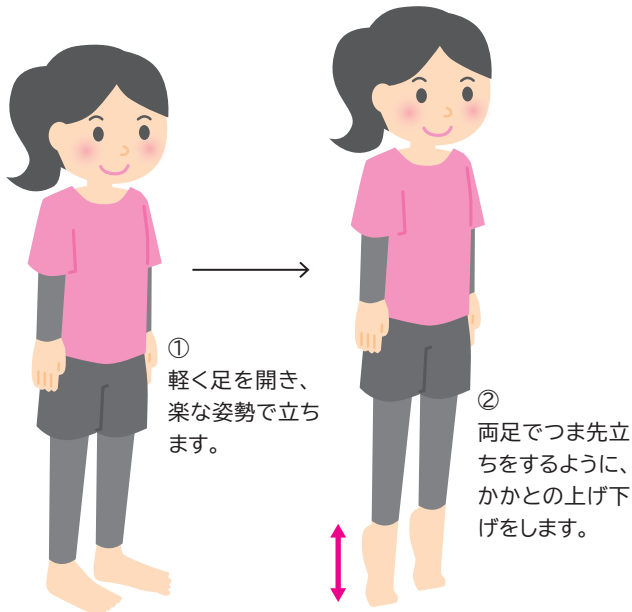
毎日朝晩**2回**、各**1セット10回**

ずつやってみよう！



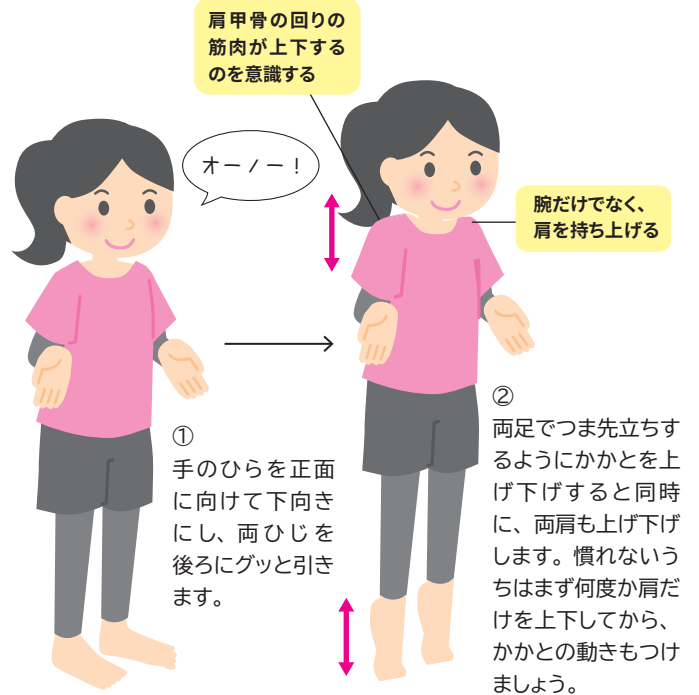
第二の心臓、ふくらはぎを動かそう

基本のポーズ



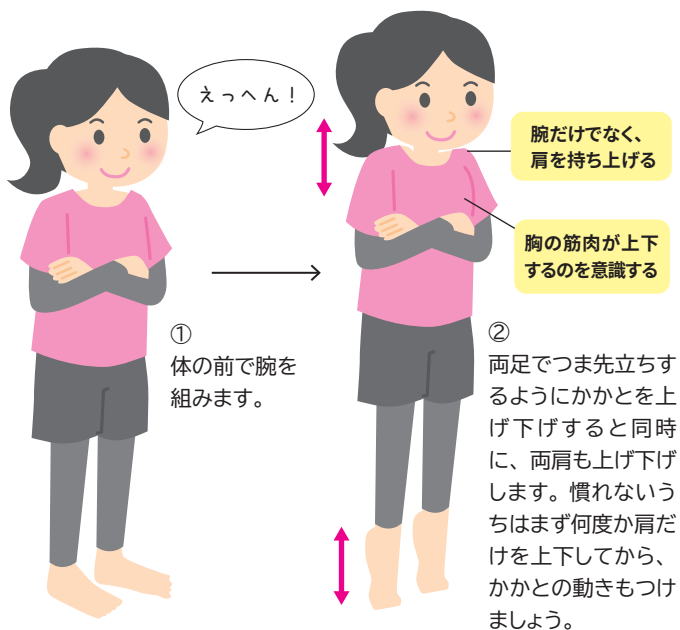
背中側も動かして全身ポカポカ

こまったポーズ



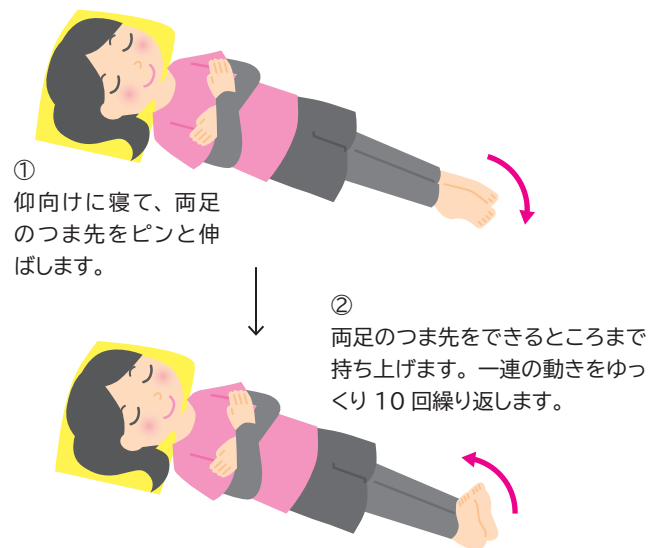
肩の動きをプラス、上半身も血行改善

いばったポーズ



体操が難しければ、寝たままでもOK！

足首の曲げ伸ばし



- 朝起きて、布団の中で行うのもおすすめです。
- 自分で足首を動かせない人は家族が足首の曲げ伸ばしをやってあげても効果があります。
- 足がむくんでいるときは足を座布団などの上に乗せて高くして行うと、むくみがとれます。

高沢謙二先生本人の実演動画が見られます



鶴ヶ島市
ホームページ

運動をしよう！

体を動かして、血の巡りをよくすることも大切です。1日20分、週2回のウォーキングや朝のラジオ体操など、自分に合った運動を見つけて、血管を若返らせましょう！



埼玉県コバトン健康マイレージ
歩くとポイントが貯まり、素敵な賞品が当たります。



健康ウォーキングマップ
市内のウォーキングコースを掲載しています。



ラジオ体操
市内各地で実施しています。一日のスタートに！

食事に気を付けよう！

1日に350g以上の野菜を食べることを心がけましょう。また、塩分を控え、いろいろな食品からまんべんなく栄養素をとることが健康長寿への秘訣です。



～作ってみよう血管若返りレシピ～



磯風味ごはんと豚肉のごまあえ定食

食塩相当量 2.0g
野菜量 147g
エネルギー 525kcal
(ご飯150g含む)

塩分控えめで、野菜たっぷりのメニューです。ぜひ作ってみてください！

詳しいレシピはこちらから→



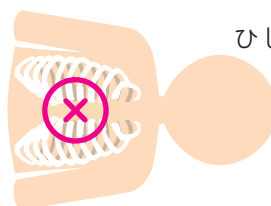
いざというときのために知っておこう！

倒れて意識のない人を見つけた時に行う「心臓マッサージ」。胸のど真ん中の胸骨の上に両手のひらをパーの状態を重ねておきます。胸が約5cm沈むまでしっかり強く垂直に押します。肘をまっすぐに伸ばし、背中から押しましょう。

テンポは1分間に100回。

「いぬのおまわりさん」の歌を歌いながら曲のテンポに合わせて押すとちょうど良いです。

誰でもできるので必要な時には迷わず行いましょう。



背中から押す

ひじを曲げない

