

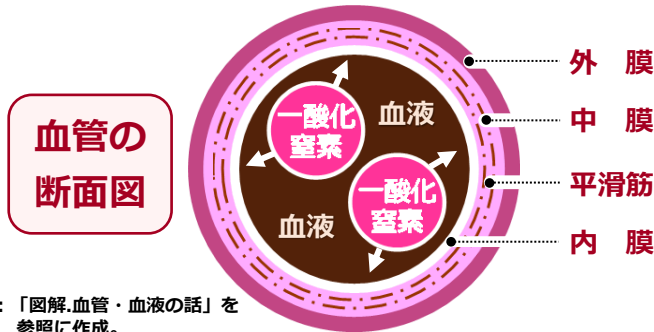
- 高齢者が自立した生活を送る[3つの鍵]の一つ ▶ **心臓を中心とした循環器系血管を丈夫に!**
 - 血管の健康に欠かせない「一酸化窒素(NO)」の分泌 ▶ **分泌を高める有酸素運動を日常に!**
- 私たちにできること… 健康寿命を延ばす3つの鍵：認知機能・フレイル・**心臓/血管の強化!**

歩くだけでも「血液」がきれいになる!!

「図解.血管・血液の話」より

… 血管の健康に欠かせない「一酸化窒素 (NO)」の分泌! …

- ▶ 「筋肉と運動」が、血液中の糖を減らすウォーキングなどの有酸素運動も、血液をきれいにする有効な手段です。筋肉を一定時間動かすことで心拍数が上がり、血液が全身の細胞に送り出されます。すると血管の健康に欠かせない「一酸化窒素」の分泌が促されます。
- ▶ 一酸化窒素は平滑筋に働きかけ、血管を広げて血圧を下げる作用のある物質。一酸化窒素の分泌量が多いと血管はしなやかに、**血管に若さを取り戻すのは「一酸化窒素(NO)」**です。



▶ 一酸化窒素 (NO) は、血管の内皮細胞でつくられる物質。

▶ 血管を柔らかくして広げ、血流をよくすることから血管拡張物質とも呼ばれています。

▶ 血管内に、コレステロールが溜まるのを防いだり、血栓の発生を抑えたりもします。

図：「図解.血管・血液の話」を参照に作成。

一酸化窒素の産生を高める有酸素運動を日常に!!

「図解.血管・血液の話」より

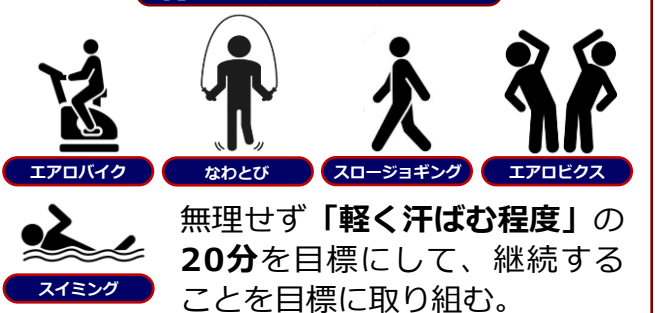
- ▶ 運動は続けることが大切なので、はじめのうちは5分歩くだけでもOK。正しい姿勢で歩けば、長時間でなくても十分な効果が得られます。また、血液を若く保つためには**筋肉も必要**。筋肉は血液を汚す4大原因の1つである糖を消費してくれるからです。
- ▶ 血液中の糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きによって**肝臓と筋肉へ運ばれます**。そこで体を動かす**エネルギー**となる「グリコーゲン」に変換されて貯蔵されます。また、**筋肉量が少ないと、糖を貯蔵する場所が不足し、血液中の糖を運び出すことができません**。余った糖は最終的に**中性脂肪**となって内臓や皮下に蓄積されるので、**血液を汚す遠因**に。

ウォーキング



図：「図解.血管・血液の話」を参照に作成。

有酸素運動を週3回



無理なく取り入れ易いのが**ウォーキング**。歩いて足の裏の毛細血管が刺激されことで、**一酸化窒素の産生を増やすことができる**。

筋肉量を維持することは、血液の健康にとって必要不可欠。その唯一の手段が運動。激しい運動は体にストレスがかかって逆効果、20分/日の軽い運動を継続することがおすすめです。

— 会員の皆さまへ お願い !! 血液をきれいにする !! 私たちにできること —

- ❖ 長く健康に生きるためには：専門家の「3つの鍵」の一つ、心臓/循環器系血管を丈夫に!!
- ❖ そのためには、一酸化窒素を産生する「有酸素運動」を! 先ずウォーキングを週3回実施!!