

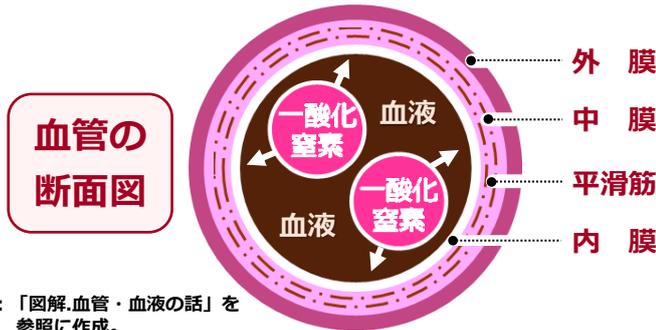
- 高齢者が自立した生活を送る[3つの鍵]の一つ ▶ **心臓を中心とした循環器系血管を丈夫に!**
  - 血管の健康に欠かせない「一酸化窒素(NO)」の分泌 ▶ **分泌を高める有酸素運動を日常に!**
- 私たちにできること… 健康寿命を延ばす3つの鍵：認知機能・フレイル・**心臓/血管の強化!**

**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**

無理せず「軽く汗ばむ程度」の20分を目標にして、継続することを目指す。

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!!