

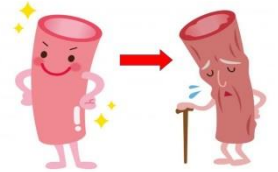


毛細血管ケア ～毛細血管を老化から守る～

若さと健康の大きなカギ「毛細血管」。毛細血管が衰えるとシミやしわが増えるだけでなく、認知症・腎臓病・肝機能障害・網膜症などの病気のリスクが高まります。

60—70代では20代のときより約4割は減ってしまうと言われている毛細血管の減少を食い止めましょう！

毛細血管の減少や劣化を防ぐには・・・「血流 UP」です！



毛細血管は年とともに細胞同士の接着が甘くなってしまいます。しかし、日頃から十分な血流があると細胞がお互にくっつきあって血流の漏れを防ぎ健康な血管を生み出してくれるのです。また血流を良くするため血管年齢を若く保ちましょう。

いつでもラクチン血流 UP

両手両足をしっかり上げる「その場でスキップ」

朝・昼・晩 20回ずつ行いましょう。

スキップすることでふくらはぎのポンプ機能を強め、足の下の方から血液を戻す力を高める効果が期待できます。

スキップが難しい人は「かかとの上げ下げ」がオススメです。

これも20～30回、朝・昼・晩行いましょう。



血管年齢を若く保つポイント

- ★塩分を摂りすぎない — 摂りすぎは血管を傷めます。
- ★青魚や大豆製品を摂る — 良質のたんぱく質は細胞の新陳代謝を促し、血管を強くします。
血液をサラサラにする働きも！
- ★血糖コントロール — 血液の糖化が進むと血栓をつくりやすくなります。
血管の弾力が失われ、もろくなるのです。
- ★適度な運動 — 健康な毛細血管が再生されます。
血栓やむくみの予防にもつながります。

