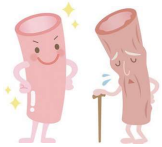
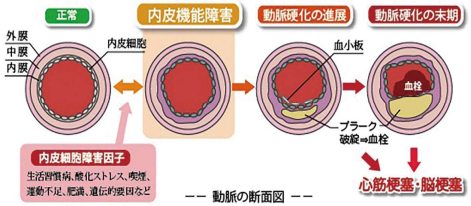
生名支所健康推進課 ☎74-0911
岩城保健センター ☎74-0755
魚島保健福祉センター ☎74-1120

あなたの血管年齢はいくつですか？

心臓から送り出された血液の通り道である血管。その役割は大きく2つに分けることができます。1つ目は、血液をスムーズに流し、体のすみずみまで酸素と栄養を巡らせること。そして2つ目は、体のあちこちから回収した不要な物をそれぞれの処理器官に届けることです。

血管は年を重ねるとともに徐々に老化していきます。しかし、近年は欧米型の食事や運動不足などが原因となり、血管の老化スピードが速くなっています。実際、実年齢よりも10歳も20歳も高い血管年齢の人が増えており、心疾患や脳血管疾患にかかる人の数は全国でそれぞれ100万人を超えています。





―― 動脈の断面図 ――

血管は、外膜・中膜・内膜の三層構造です。外膜は血管を保護し、中膜は血管にかかる圧力を調整する役割があります。そして内膜は血液に直接触れる部分で、線維の薄い膜と内皮細胞でできています。内皮細胞は、動脈硬化のもとになる有害物質を血管壁に侵入しにくくしたり、血液をサラサラに保ったりする重要な働きをします。

血管が老いる習慣セルフチェック

次の項目に当てはまるものはありませんか？

□食事は満腹になるまで食べる。
□肉や揚げ物が好き。
□丼ものやカレー、ラーメンなどの単品料理をよく食べる。
□お菓子をよく食べる。
□運動はほとんどしない。
□以前と比べて太った。
□睡眠不足が続いている。
□ストレスが多い。
□喫煙している。
□毎日お酒を飲む。

これらの項目に当てはまる数が多いほど、実年齢よりも血管年齢の方が年をとっている可能性があります。

血管を若返らせるためには？

最新の研究により、内皮細胞が血管若返りのカギを握っていることが分かりました。この内皮細胞を若返らせるために効果的なのは、「食生活」と「運動習慣」の改善です。

～若々しい血管を保つための対策ポイント～

塩分を減らす・塩分を追い出す

塩分をとりすぎると血圧が上がります。血圧が高い状態は血管を傷つける原因になるため、塩分のとりすぎに注意しましょう。

●塩分を減らすために控えたいもの

塩や醤油などの調味料、ハムやウインナーなどの肉加工食品、かまぼこやちくわなどの練り製品、干物や漬物などの塩蔵品

●塩分を追い出すために食べたいもの

大豆製品、野菜、海藻、芋類など

青魚や野菜をたくさん食べる

血液中のコレステロールや中性脂肪が多くても血管に負担をかけます。悪玉コレステロールを減らす成分が含まれる青魚や抗酸化作用のある緑黄色野菜をしっかり食べましょう。

●悪玉コレステロールを減らす

脂の多い肉や乳製品、砂糖などの摂取を控える

●抗酸化食品を積極的にとる

イワシやアジ、サバなどの青魚を食べる

トマトやかぼちゃなどの色の濃い野菜を食べる

適度な運動をする

特別な運動でなくても、毎日ウォーキングをしたり体操を行ったりするだけで血管が広がり、血液がスムーズに流れます。これから運動を始める方は、まずは30分を目標にしてみましょう。無理をせず、最初は楽だと感じるくらいの運動量から始め、息が弾むくらいを目安に運動してみてください。

●おすすめの有酸素運動

早歩き、サイクリング、ラジオ体操、スロージョギングなど

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

1月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

健康相談★		
12日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
14日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所
おたっしゃクラブ★		
14日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
14日(木)	10:00 ～ 11:30	久司浦集会所
20日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
27日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
まめちびクラブ★		
13日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

生名地区

健康相談・作業療法士相談★		
28日(木)	10:00 ～ 11:00	生名総合支所
はつらつ教室自主活動★		
毎週月曜	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操★		
18日(月)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
25日(月)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゃクラブ★		
20日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
21日(木)	10:00 11:30	西浦集会所
育MENクラブ★		
29日(金)	10:00 ～ 11:30	生名保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」★		
8日(金)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談★		
25日(月)	14:00 ～ 16:00	魚島保健福祉センター

元気アップ体操
―すきま時間体操―

1週間に少なくとも90分（一日あたり15分程）歩く人は、1週間に40分未満の人より認知機能が良いことがわかっています。

また、認知症予防に効果的な運動方法は、脳と身体を同時に刺激する「運動」＋「認知課題」の、ながら運動です。

いろいろな脳トレ課題がありますが、慣れ親しんだ課題では脳は活性化しなくなってきます。脳トレは、できることが目的ではなく、適度に脳を混乱させ、脳の血流量を増やすことが目的です。チャレンジ精神で、失敗することも楽しんでみましょう。

「ながらウォーキング」

ウォーキング（足踏み）をしながら、次のことをやってみましょう。

◉しりとり
◉暗算100-7
（100-7→ 93-7→ 86-7…）
◉古今東西
（魚の名前・花の名前など）
◉3の倍数（3・6・9…）と3のつく数字（3・13・23…）の時に手をたたく

岩城地区

はつらつ教室自主活動★		
毎週火曜	10:00 ～ 11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
健康相談★		
8日(金)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(木)	10:00 ～ 11:00	長江公民館
にこにこ広場★		
19日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
健診結果説明会★		
15日(金)	9:00 ～ 16:00	岩城保健センター
デイケア★		
13日(水)	13:00 ～ 15:00	岩城保健センター
講演会★　※事前申込み制		
26日(火)	14:00 ～ 15:30	岩城総合支所2階

テーマ：上島町で生きる～人生の最期まで大切にしたいことは何ですか～