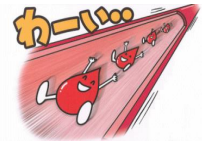




血管年齢



血管年齢を意識されたことはありますか？最近では病院だけではなく、ドラッグストアや大型スーパーなどで指先で測定できる場所も見かけますね。まずはチェックシートで調べてみましょう。

●血管年齢自己チェックシート●

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 血圧が高い | <input type="checkbox"/> 運動をほとんどしない |
| <input type="checkbox"/> 血糖値が高い | <input type="checkbox"/> せっかちな性格または友達がいない |
| <input type="checkbox"/> 悪玉コレステロールが高い | <input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている |
| <input type="checkbox"/> 長年タバコを吸っている | <input type="checkbox"/> お水やお茶をあまり飲まない |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たい、しびれる。 | <input type="checkbox"/> 肉や揚げ物が好き |
| <input type="checkbox"/> 毎日お酒を飲む | <input type="checkbox"/> 家族に脳卒中や心筋梗塞になった人がいる |

チェックの数が 0～4個・・・実年齢と血管年齢はほぼ同じ

5～8個・・・血管年齢は実年齢+10歳

9～12個・・・血管年齢は実年齢+20歳



あくまでこれは目安ですが、チェック多い方は生活習慣の見直しをされてはいかがでしょうか。

血管を若返らせることはとても簡単です！チェックシートに書いてあることの逆をすればいいのです・・・と、言うのは簡単ですがなかなかできないものですよね。

血管が若返ると血行が良くなり、全身に酸素や栄養が運ばれ、さまざまは体の不調の改善、病気の予防につながります、肌や髪のツヤUPなども期待できます。何かひとつでも出来ることから気長に始めてみませんか。

◎食生活の改善

やはり最も効果的なのは食生活の改善。塩分は血管をいためるので、減塩を心がけてください。また、体内の塩分を追い出すためには大豆・海藻・モロヘイヤ（ワーファリン服用の方は要注意ですが）などがおすすめです。塩分を追い出すカリウムをその働きをサポートするカルシウム、マグネシウムが豊富に含まれています。また、良質なたんぱく質に加え DHA や EPA といった脂肪酸が豊富な青魚も積極的に摂りましょう。

◎体重管理

急激な減量はかえって血管をもろくします。まずは体重の1割を落とすことを目標にしましょう。



◎適度な運動

毎日10分、しっかり歩くだけで内皮細胞が元気に働き、血管が広がることで血液もサラサラになります。体を伸ばすストレッチは硬くなった体とともに血管もしなやかに！！

☆☆☆年末年始のお休み☆☆☆

12月30日 ~ 1月3日

PURE TOWN

時節柄、ご多忙のことと存じますが、くれぐれもお身体にはご自愛くださいませ。

来たる2019年が皆様にとって健康で幸せな1年でありますよう、スタッフ一同お祈り申し上げます。