



問屋町 第8号

健やかLetter

発行日：平成29年2月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



今冬は雪が少ないまま春を迎えるのかと思っていましたが、今号を作成中の現在、外は真っ白。まだまだ春は遠いようです。今回は、桃の節句にちなみ、女性に多い冷え症を改善できる血管の若返り術をお知らせします。



つらい冷え症が改善！血管若返り術



冷え症に悩む女性は多いと思いますが、冷え症を甘く見ている人も多いのではないのでしょうか。

実は、冷え症の10人に1人が命の危険にさらされていることが判明。冷え症が続くと、血管が硬くなって老化が進み、それにより血圧に異常をきたし、脳梗塞に結びつくことがあるのです。

冷え症は「体が冷えてつらい」だけではありません。体を老化させ、危険な病を引き起こす原因でもあるのです。

冷え症を改善するための2つのポイント

- ① 冷え症の人は、普通の人より血管が「硬い＝老化している」ので、「血管のぼし」の運動をすることで血管を柔らかくし、冷え症改善&血管年齢若返り。
- ② 「血管のぼし」の5つのポーズを左右30秒ずつ、1日朝夕2回（計10分）毎日無理のない範囲で続ける。

詳しくは裏面をご覧ください。

脳梗塞を引き起こす「危険な冷え症」

冷え症の原因のひとつは、手や足先の血液の循環が悪いことです。このことが血管を「硬くする＝老化させる」のです。

また、冷え症の女性の10人に1人が激しい血圧変動を起こしているという調査結果があります。原因は、血管が硬くなっていることと、自律神経が乱れていること。すなわち、「冷え症の原因＝激しい血圧変動の原因」なのです。血圧変動は、脳の血管に影響し、脳梗塞を引き起こすリスクを高めます。



普通に血圧を測定する。

立って座る。

再度血圧を測定する。

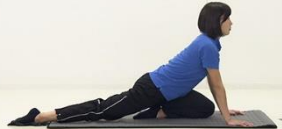


2回の測定値
(上の値：収縮期
血圧)の差が15
以上なら、「危険な
冷え症」である
可能性が高い。

1日10分の血管若返り術！「血管のばし」

「血管のばし」を冷え症の人に3週間試してもらったところ、冷え症が改善し、さらに、血管も柔らかくなり、血管年齢が若返るという結果がでました。

①太ももの血管



正座から両手を前につき、片足を後ろに伸ばす。
腰は曲げず、正面を向き、太ももの付け根をストレッチする。

②膝の血管



両手で片膝を押さえる。
反対の足をゆっくり曲げながら腰を引き、膝の裏をストレッチする。

③ふくらはぎの血管



正座から片足を立て、両手を膝に置き、反対の足を軽く開く。
胸を太ももに付けるように体を前に傾ける。

④太もも&すねの血管



正座から両手を後ろにつき、片足を前に伸ばす。
反対の足のかかとをお尻に付ける。

⑤太もも(裏)の血管



仰向けの姿勢から片足を両手で抱える。
太ももをお腹に近づける。

5つのポーズを左右30秒ずつ、1日朝夕2回(計10分)行いましょう。

〈注意点〉

1. 呼吸を止めない。
2. 痛みを感じない範囲で行う。
3. 持病のある人は、医師に相談の上行う。

