い　き　い　き　　通　信　vol.72

健康、若返りのカギは毛細血管が握っている!!

毛細血管は、網目状となってつながっている細い血管のことで、直径は8～20μm（赤血球がやっと通れるくらいの細さ）程度といわれています。　全身の血管の総長は、約10万km（地球2周半）ですが、その約99％を毛細血管が占めています。３０代より老化や劣化が始まります。

自律神経は、毛細血管をｺﾝﾄﾛｰﾙします。自律神経を整える下記の事を徹底しましょう。
朝7時までに起きて太陽の光を浴びましょう。体内時計がセットされ、16時間後に睡眠ホルモン、メラトニンが分泌。成長ﾎﾙﾓﾝの分泌のﾋﾟｰｸと重なり、ぐっすり眠れます。朝食も体内リズムを調整する効果があるので、必ず摂りましょう。

◎特に大切な食事について

毛細血管を若返らせる食事の鉄則

糖化を防ぐ
腹八分目で糖質摂取を抑え、体の「コゲ」を減らす

酸化を防ぐ
抗酸化作用のある食材で体の「サビ」を落とす

タイツーを活性化させる
毛細血管の「モレ」を抑える食材を摂取する

血流を良くする
高血圧や脂質異常症を改善させる食事を心がけ、動脈硬化を防ぐ

糖化を防ぐ食材

糖化とは、過剰な糖とﾀﾝﾊﾟｸ質が結合し、ﾀﾝﾊﾟｸ質が劣化すること。

- 発酵食品・・・味噌、ﾁｰｽﾞ、赤ﾜｲﾝ
- 茶・・・紅茶、緑茶、玄米茶等
- 野菜・・・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ほうれん草　ｺﾞﾎﾞｳ、ﾈｷﾞ等
- 豆類・・・大豆、小豆、黒豆等
- 薬味野菜・・・ｼｮｳｶﾞ、青じそ等
- ｽﾊﾟｲｽ・・・ｼﾅﾓﾝ、胡椒、ﾀｰﾒﾘｯｸ等

ﾀｲﾂｰを活性化する食材

ﾀｲﾂｰとは、毛細血管を強くするｽｲｯﾁ。

- ｼﾅﾓﾝ、ﾋﾊﾂ、ﾙｲﾎﾞｽﾃｨｰ等

酸化を防ぐ食材

- ﾋﾞﾀﾐﾝE・・・植物油、種実等
- ﾋﾞﾀﾐﾝC・・・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ﾌﾙｰﾂ類等
- ﾎﾟﾘﾌｪﾉｰﾙ類・・・ﾌﾟﾙｰﾝ、赤ﾜｲﾝ　緑茶、紅茶等
- ｶﾛﾃﾉｲﾄﾞ・・・ﾄﾏﾄ、ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、ほうれん草等

血流を良くする食材

- ｸｴﾝ酸・・・酢、梅干し、ﾚﾓﾝ等
- EPA・・・ｻﾊﾞ、ｻﾝﾏ、ｲﾜｼ等
- ﾎﾟﾘﾌｪﾉｰﾙ・・・赤ﾜｲﾝ、緑茶、ｺｺｱ等
- ｱﾙｷﾞﾝ酸・・・昆布、ﾜｶﾒ等
- ﾋﾞﾀﾐﾝA・・・ｶﾎﾞﾁｬ、ｱｽﾊﾟﾗ等
- ﾋﾞﾀﾐﾝC・・・ﾌﾙｰﾂ、ﾋﾟｰﾏﾝ等

◎入浴と睡眠も毛細血管を元気にすることが最新の研究で発見されました

- 入浴時に湯船に浸かることでも、血流は改善します。（最低10分は湯船に。）
- より効果を高める炭酸入浴剤を入れるのも、お勧めです。
  （炭酸の刺激が毛細血管に浸透して、全身の毛細血管が緩みます。ジェットバスも有効。）
- 寝る1時間前ぐらいに40度前後のぬるめのお湯に浸かるのが理想的です。
- 睡眠は量と質が大事。
- 睡眠時間は、約7時間が健康によい目安とされます。
- 質は寝入りばなが重要。

細胞の修復や新陳代謝を促す成長ﾎﾙﾓﾝは、入眠後の3時間におとずれる深い眠りのときに最も多く分泌されます。ここで良質な眠りをとることで、毛細血管の修復が効率よく行われます。

◎血流が増加することで、一酸化窒素が血管内に増え、血管を強化します。

◎血流を増やす最も有効な方法は、ウォーキングなど、心拍数が2、3割増える程度の軽い有酸素運動です。
　その前に、全身の血流を促す下半身の筋トレなどの無酸素運動を加えるのがポイント。筋肉の細胞が大量の酸素を必要とするため、毛細血管を新たに増やそうとします。5分筋トレ＋15分ウォーキングを目安として習慣にしましょう。

◎血流を増やす一番簡単な方法が腹式呼吸。
ポイントは、息を長く吐くことです。
　おなかをゆっくりふくらませながら4秒かけて吸い、4秒息を止め、8秒かけて吐く。
　数回繰り返しましょう。

　介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？
無料でお手続きいたします。
お問合せ先