

あなたの血管は
大丈夫？

タイプ別 血管老化リスクをチェック!

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多ければ多いほど、あなたの血管は老化している危険性があります。あなたの血管老化リスクを、タイプ別に診断しましょう。チェックがついた項目を改善すれば、血管をより若々しく保つことができますよ。

A

運動習慣 身体機能

- ☐ 特に運動をする習慣がない
- ☐ 階段や坂道ですぐにつらくなる
- ☐ いつもエレベーターやエスカレーターを使う
- ☐ 歩く速度が同年齢の人よりも遅い
- ☐ 夕方になると足がむくむ
- ☐ 座りっぱなしや同じ姿勢での作業が多い



B

食習慣

- ☐ 野菜・魚・豆類をあまり食べない
- ☐ 塩辛いものや、味の濃いものをよく食べる
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ インスタント食品、ファストフードが好き
- ☐ お菓子やジュースなど、間食をよくする
- ☐ 丼物や麺類をよく食べる



C

日常生活

- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 夜更かしが多く、睡眠時間が少ない
- ☐ 趣味がなく、楽しめるものがない
- ☐ 人とおしゃべりをするのがあまり好きではない
- ☐ 感動することが少なくなったように感じる



運動習慣／身体機能に
チェックが3つ以上ついたあなた

運動不足で 血管カチカチ

タイプ

運動不足は肥満につながるだけでなく、血圧が上昇し、血液の循環も悪くなるため、血管に負担をかけてしまいます。「でも毎日運動する時間はない」「体力がなくてすぐ疲れてしまう」というあなたでも大丈夫。自宅で簡単にできるストレッチやマッサージをご紹介します。

無理のない運動で
身体を動かして
血管をやわらかく!

→P8~9へ ※1

※1~3は掲載していません。

食習慣に
チェックが3つ以上ついたあなた

食塩・エネルギーの とりすぎで血圧上昇

タイプ

食事のバランスがとれていないと、コレステロールや中性脂肪が血管にたまり、動脈硬化の原因になってしまいます。血管の健康に欠かせないたんぱく質や食物繊維を効果的にとることができる食材や、糖の吸収を抑える食事法を取り入れて、全身をいきいきとさせましょう。

食事のとり方に
気をつけて
生活習慣病を予防しよう!

→P10~11へ ※2

日常生活に
チェックが3つ以上ついたあなた

神経の乱れで 血管お疲れ

タイプ

「交感神経」と「副交感神経」にはそれぞれ血管を伸び縮みさせて、血圧をコントロールする作用があります。この2つの自律神経が乱れることによって、血管の老化が進んでいるかもしれません。規則正しい生活で自律神経のバランスを整え、血管を若返らせましょう。

自律神経を整えて
若々しい血管を
めざそう!

→P12~13へ ※3

〈引用文献〉

健康寿命をのばすために

～高血圧、動脈硬化を防ぎ健康増進～

発行 平成30年9月

企画・発行



公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

公民館報

あさみぞ

<http://www.sagamihara-kng.ed.jp/kouminkan/asamizo-k/>

第226号
令和元年12月1日
市立麻溝公民館発行
相模原市南区下溝
594番地6
Tel 042-778-2277
Fax 042-778-2278

血管が若返る3つの鍵

- ・無理のない運動
- ・バランスのよい食事
- ・自律神経を整える

麻溝公民館 検索

もっと
知りたい方は
ホーム
ページへ