



健康で若々しい  
身体を保ちま  
しょー！

今回のテーマ

## 毛細血管を増やして 若々しい生活を

### ●自分でできる毛細血管力のチェック

爪のチェックで目に見えない毛細血管の状態を確認しよう!!

#### 爪を圧迫して色のチェック



1 人差し指の爪を、もう片方の手で上下にギョッと強くつまみ、5秒間圧迫する。

2 つまんでいた指をパッと離し、爪の色を観察する。2秒くらいで元の色に戻れば毛細血管は健康。2秒以上白っぽいままなら毛細血管がダメージを受けているかも。

### ●毛細血管力の増やし方

運動での毛細血管を積極的に増やす方法は「夕方から」の「筋トレ+有酸素運動」です。

#### ●なぜ「夕方」がいいの??

人の身体は起床から昼間までは交感神経が優位で積極的に活動し、夜になると睡眠中に副交感神経が優位となり、身体と心のメンテナンスを行う仕組みです。交感神経と副交感神経が切り替わる夕方は、柔軟性や肺機能が高まり、身体にとって運動に適した時間帯となります。

### おすすめの運動

#### 【筋トレ5分に有酸素運動15分】

スクワットとウォーキングであれば誰でもどこでもできると思います。この習慣で筋肉が増え、生活リズムも整って血管力アップを目指しましょう!



1 ちょっとキツイと感じる程度の負荷で筋トレ  
痛みが出ない範囲で行ってください。  
お年を召した方はスローな動きで。  
(5秒で上げる、5秒で下げる)を行う  
と関節の負担が減ります。



2 有酸素運動  
日常より少し心拍数が上がり、しっかり呼吸しながら行うのが有酸素運動。ウォーキングは下半身の筋肉を使い、バランス力も上がるのでおすすめです。



### 毛細血管力UPの恩恵

若々しくなる

冷え性の改善

免疫力アップ

潤いとツヤのある若々しい肌や髪を保つためには、体の隅々まで張り巡らされた毛細血管に血液をしっかりと行き渡らせ、細胞の一つ一つに必要な栄養を届けることが大切です。



和歌山国際厚生学院  
松井 有史 理学療法学科長

●筋トレは3パターンを日替わりで実行  
筋肉に負荷のかかる筋トレは回復するのに2日程度かかるので、3種の運動を1種ずつ日替わりで行うローテーションで。



#### 1週間メニュー

月：上半身(腕立て伏せなど)

火：体幹(腹筋&背筋など)

水：下半身(スクワットなど)

木：上半身(腕立て伏せなど)

金：体幹(腹筋&背筋など)

土：下半身(スクワットなど)

日：休み