



◎毛細血管(血管の99%が毛細血管)は、人間の60兆個の細胞に栄養・酸素・水を届けたり、体内の不要なものを回収する働きがあります。

(認知症の原因であるアミロイドβ(脳細胞のゴミ)の回収)

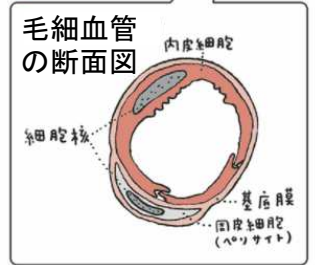
◎毛細血管は、加齢とともに減少しますが何歳からでも増やすことが出来、元気な体を作れます。

◎毛細血管は、血流を上げ、血液をきれいにする事で、老化や生活習慣病(脳梗塞、心筋梗塞、高血圧、糖尿病ほか)を防ぐことができます。

毛細血管

動脈

静脈



毛細血管を増やすには

①.食べ物で毛細血管を元気にし、増やす。

- ・ポイントは、体を温め、血流を促進し、血液をきれいにする。
- ・生姜、カカオ、玉ねぎ、ニンニク、唐辛子、シナモン、青魚など

②.入浴後のストレッチで毛細血管を増やす。

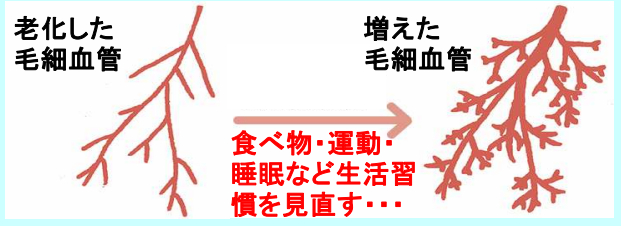
- ・大きく呼吸をしながら、関節やこっている所をマッサージ

③.熟睡して毛細血管を増やす。(睡眠中に毛細血管を修復されます)

- ・22時から2時の4時間が熟睡(成長ホルモン分泌)のゴールデンタイムです。
- ・朝起きたら10分から30分、太陽の光を浴びる。(睡眠ホルモンの材料となるセロトニンが分泌される。)

④.運動して毛細血管を増やす。

- ・簡単な運動でも血流をアップできます。
- ・17時から19時に運動するとより多く、成長ホルモンが分泌されます。



◎毛細血管を増やす簡単にできる運動

かかと上下運動



ふくらはぎは第二の心臓
 ・イスに座り、両足かかとを同時に上げつま先立ち。
 ・次にその両足かかとを床に下す。
 ・1回に3分~5分間ゆっくりと行う。(1日に3回ぐらい)

太ももキュー運動



・イスに座ったまま、両足太ももの内側に力を入れて、両足をくっつけて10数える。
 ・これを1日に5回から10回ぐらい行う。

介護保険で利用できるもの ①

◎手すり、スロープ (8割から9割の補助が受けれます)



高齢の方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？
 ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
 ・介護サービスは、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

