

そろそろ運動始めませんか 「血管を柔らかくする運動」



ウィズコロナ時代となりましたが、しっかり体を動かしていますか？年齢を重ねるにつれ、血管は固くなっていくと言われていますが、運動により血管内の一酸化窒素が増えると、血管の筋肉が広がり血流が促進され、血管が柔らかくなることにつながります。

今回は、血管を柔らかくするおすすめの運動として、有酸素運動と室内でできるストレッチをご紹介します。

血管を柔らかくするおすすめ運動

★有酸素運動：酸素を体に取り入れて行う運動

★ストレッチ：血管や筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げる運動

～ポイント～

- ・運動の強さは、息が軽く弾み、会話をしながら続けられる程度で行う
- ・運動時間は1日30分以上（時間を分けても良い）
- ・できるだけ毎日実施する



～ポイント～

- ・呼吸は止めない
- ・ストレッチで伸ばす部分を意識する
- ・できれば30秒、最低15秒以上は伸ばした姿勢を保つ
- ・ストレッチ間に10～20秒の休息を入れる
- ・関節に痛みがある時は無理をしない、「痛みもちいい」ところで伸ばす



今回は血管を柔らかくするストレッチを紹介します

① 体の中心にある
大動脈を伸ばすストレッチ
(心臓から出ておなかの中心を通る血管)

1日
2回程度
行う



- ①イスに座り、両手を肩幅くらいに開く
- ②両腕をゆっくり上に持ち上げながら、上半身を反らして背もたれに寄りかかる
- ③20～30秒間保つ

※タオルを持って伸ばすと更に効果的

② 太ももの付け根の
大腿動脈を伸ばすストレッチ
(足の付け根を流れるための血管)

1日
2回程度
行う



- ①イスに浅く座り、横を向いて伸ばしたい脚をイスの外に出す
- ②外に出した脚を後ろに伸ばし、脚の付け根を伸ばすことを意識する
- ③イスに近い手を背もたれに、反対側の手を出ている脚にのせる
- ④背筋をまっすぐ伸ばしたまま20秒間保つ
- ⑤反対側も同様に行う

③ ひざの裏の
膝窩動脈を伸ばすストレッチ
(膝の裏側を走る血管)

1日
2回程度
行う



- ①イスに浅く座り、片脚を前に伸ばし、かかとを床に着けて爪先を浮かせる
- ②伸ばした脚のひざに両手を置いて下に押す。このとき顔を下げないように注意する
- ③20～30秒間保つ
- ④反対側も同様に行う

④ ふくらはぎの
後脛骨動脈を伸ばすストレッチ
(ふくらはぎからアキレス腱にかけて通っている血管)

1日
2回程度
行う



- ①イスの後ろに立つ
- ②背もたれを両手で持ち、伸ばしたい脚を一步下げる
- ③かかとを床に着けたまま、ゆっくりと体重をかけて、ふくらはぎを伸ばす
- ④20～30秒間保つ
- ⑤反対側も同様に行う

参考：日経ビジネス 夏の脳卒中は「血管ストレッチ」で予防しよう