

東京2020

オリンピックまであと

247日

東京2020

パラリンピックまであと

279日

2019年
12月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

こうとう M I N I

ゴースト血管



ご存知ですか？

生活を見直して

健康血管を取り戻しましょう！

▶血管が消える！？

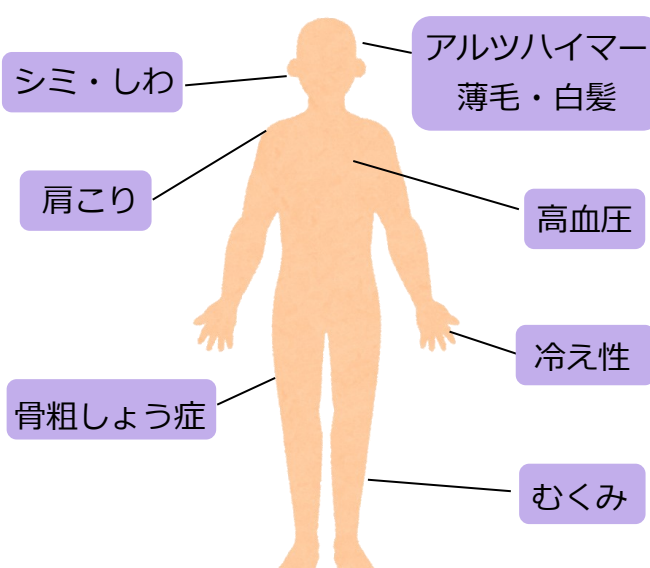
「ゴースト血管」という言葉、聞いたことはありますか？

ゴースト血管とは、加齢や寒さ、生活習慣により血液が流れなくなった状態が続き消えてしまった血管のことです。

血管に血液が流れないことで、酸素や栄養を絶たれた細胞が死んでしまいます。

なんと、60代になると、20代の頃の3割の血管がゴースト化していると言われています。

▶ゴースト血管による症状



ゴースト血管復活法3ステップ！

ウラ面へGO→

ゴースト血管復活法3ステップ

【ステップ1 運動】

「ながら運動」で筋肉を動かし、血の巡りを良くしましょう！

(※壁に手をついて行ってください)

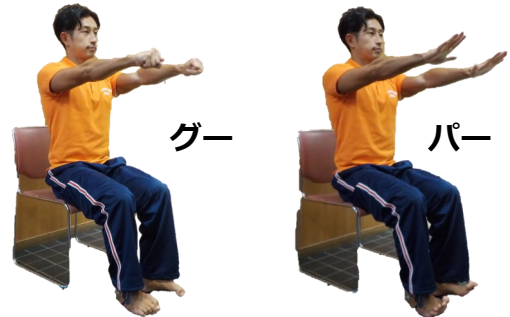
①太ももの前を伸ばす

③ふくらはぎを伸ばす

②太ももの後ろを伸ばす



両手両足の指を同時に
ゆっくり握ったり開いたりしましょう



※床から足を浮かすとGOOD！

【ステップ2 入浴】

大切なのは、湯船につかることです！

①38～40℃のお湯

②10～15分つかる



炭酸入りの入浴剤を入れたり、湯船の中でストレッチをする事も血行促進に繋がります。

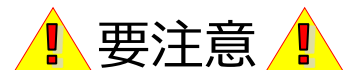
じっくりと体の芯まで温まりましょう。

【ステップ3 睡眠】

睡眠中やリラックスしている時に副交感神経が優位になり、血管が緩みます。

血管は緩んだ状態で十分に抹消まで血液が流れるのです。

睡眠時は部屋を暗くし、十分な睡眠時間
を取ることがポイントです。



スマホやテレビゲーム

NG!

寝る前の使用は控えましょう。

【出張運動・栄養相談】

無料!

運動指導士と管理栄養士にマンツーマンで相談できます。

ご家族や健康診断受診の際に運動を勧められている方、これから運動を始めたい方、どなたでも参加できます。

【会場】スポーツ会館 ☎03-3649-1701

【日程】◆栄養相談 12/3 (火) ①14:30 ②15:45

◆運動相談 12/6 (金) ①10:00 ②11:15



【12月の休館日】 12月9日(月)・23日(月)

※その他工事により休場する室場がありますので、ホームページ等でご確認ください。