



けんこう

4月号

平成 24 年 3 月 14 日発行 / 372
編集・発行
佐渡市立両津病院 地域医療部
佐渡市浜田 177 - 1
23 - 5111 内線 (202)

(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

4 月巡回日程表

● 毎月 1 回は保険証の提出を●

会場	日	時	診療受付時間
鷺崎	9 日(月)		午後 2 : 00 ~ 3 : 00
見立	11 日(水)		午後 2 : 00 ~ 2 : 30
虫崎		午後 3 : 00 ~ 3 : 30	
北鷓島	19 日(木)		午後 2 : 15 ~ 2 : 45
真更川		午後 3 : 00 ~ 3 : 30	
江積	23 日(月)		午後 2 : 30 ~ 3 : 00
北小浦	4 日(水)	25 日(水)	午後 2 : 00 ~ 2 : 30
黒姫			午後 3 : 00 ~ 3 : 30
願	5 日(木)	26 日(木)	午後 2 : 10 ~ 2 : 40
藻浦			午後 3 : 10 ~ 3 : 40



若返りストレッチ

前回に続き、若返りストレッチをお知らせします。

今回は、動脈硬化に効果的と言われている『血管が若返るストレッチ』について紹介します。



血管が若返るストレッチ

年とともに人間の体が硬くなってしまふのはなぜでしょうか。体の硬い人と柔らかい人では筋肉の中の“コラーゲン”の質に違いがあるとわかりました。

コラーゲンは全身の細胞や組織を支える働きをしており、筋肉もコラーゲンの膜でおおわれています。

しかし、運動不足や糖質のとりすぎなどで血糖値が高い状態がつづくコラーゲンに糖がまとわりついて伸びにくい筋肉に変質してしまうのです。この現象は「糖化」とよばれ、筋肉のみならず骨や血管など全身の老化を加速する原因と考えられます。

近年、糖化されたコラーゲンがストレッチによって改善されることがわかってきました。柔軟性を高めることは、いわば全身の筋肉を若返らせることとなります。

高齢者や持病のある方は、必ず医師に相談の上おこなってください。

体の硬さで血管の硬さがわかる？！

前屈運動をして、つま先に手が届くかどうかをみます。手が届かなかった人は動脈硬化が進んでいる可能性があります。



大でん筋(お尻)のストレッチ

1. 床に座って足を組み、ひざをひじで押さえるようにして、上体をひねる
2. ゆっくりと呼吸をしながら、1. の状態を 30 秒間キープする (左右おこなう)



腹直筋(おなか)のストレッチ

1. うつ伏せになり、腕をゆっくりとのばして背中をそらせる
2. ゆっくりと呼吸をしながら、1. の状態を 30 秒間キープする



ひらめ筋(ふくらはぎ)のストレッチ

1. 片ひざを立ててしゃがみ、ひざに上体をのせてゆっくり足首を曲げていく
2. ゆっくりと呼吸をしながら、1. の状態を 30 秒キープする (左右おこなう)

