

血管から考える運動

有酸素運動で血管しなやか



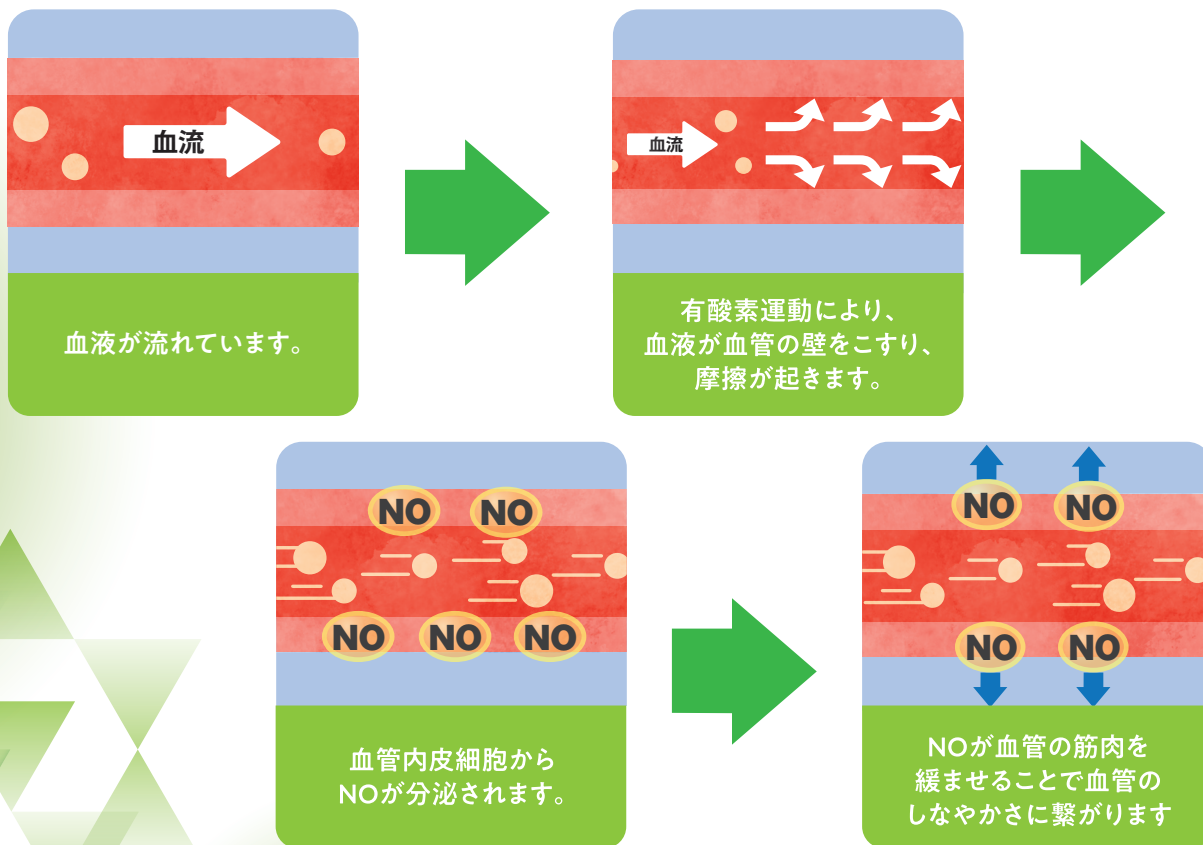
サラヤ株式会社
サニテーション事業本部 健康経営企画部
フィットネス運営課 課長

岩田 寛紀

有酸素運動をすると全身の血流が速くなり、血管をしなやかにするスイッチとなります。
このスイッチのカギとなるのはNO(一酸化窒素)です。

有酸素運動をすると、血液が血管の壁をこすり、摩擦(刺激)が起き、その刺激を受けた血管内皮細胞からNOが分泌され、NOが血管の筋肉(平滑筋)を緩ませます。

そのため、定期的にスイッチを入れてあげる継続的な運動は、血管をしなやかにすることに繋がります。



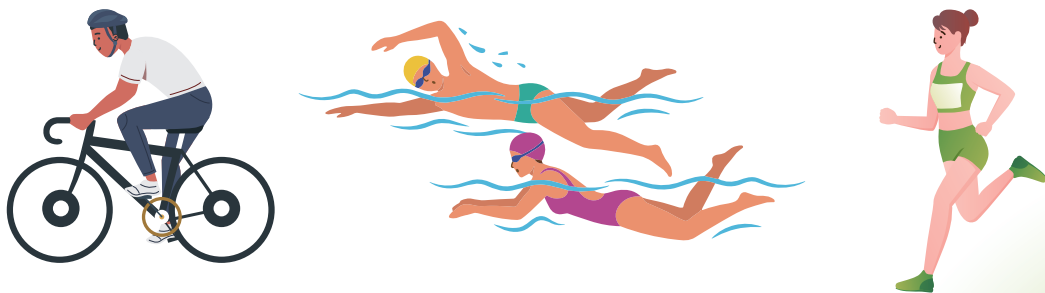
理想は1回30分~60分程度の有酸素運動を週に3~5回行うことですが、運動習慣のない方は1回30分の運動を週に1~2回程度から開始することをお勧めします。

お勧めの有酸素運動はサイクリング、水泳、ジョギングなどです。

ジョギングは関節に負担がかかるので、運動習慣のない方は、サイクリングや水泳から開始するとよいでしょう。

サイクリングは下肢の大きな筋肉を使うので効率よく血流を促進し、水泳は全身運動になるのでエネルギー消費が高く減量にも繋がります。

また、ジョギングも短時間で高い運動効果が得られやすいので、運動に慣れてきたら無理のない範囲で取り入れていくことをおすすめします。



重要なのは「**ほどよい負荷で継続**」することです。

少し息が上がる程度で30分以上継続できることを目安に行いましょう。

血管をしなやかにする詳しい方法や血管に関する
情報は「血管 TIMES」バックナンバーページをご覧ください

詳しくはこちら

