

血管伸ばしストレッチ

目的… 太い血管を柔らかく保つと、
老化を遅らせる事が出来る。

自分の血管が硬くなっているかの判断は、
血圧の差で、わかります。

最高血圧と最低血圧の差を計って、通常は、
差が 50 位ですが、差が 70 以上ある人は、
血管が硬くなっていると考えられます。

家で正しい血圧を計る時のポイント
おすすめは朝（排尿後、朝食までの間）
1~2 分安静にしてから、30 秒おいて、
2 回目を計測、2 回の数値の平均値を出して
その差を計る。

特に太い血管が通る 太ももやふくらはぎ
の筋肉を伸ばす事で、NO（一酸化窒素）が
多く発生して 血管の筋肉 を、ゆるめて、
血流を良くする働きをしてくれます。
そこで、ストレッチの間に、30 秒の休憩を
挟む事で、さらに効果が、あがります。