

# 噂の検証③⑥ 全身持久力(体力年齢)と血管の柔軟性(血管年齢)は無関係!?

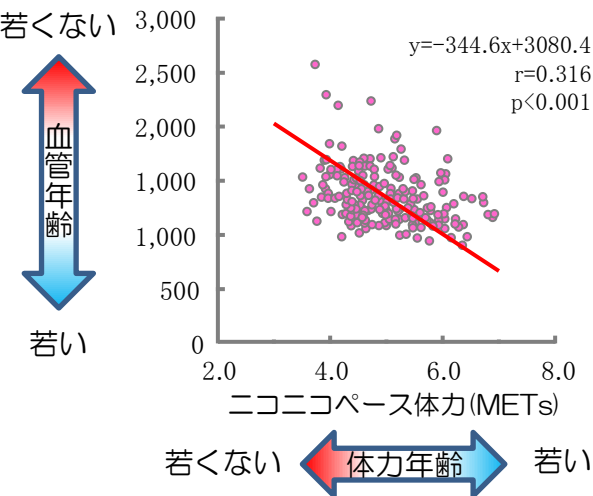
近年、動脈硬化を予防するには、血管の柔軟性(以下、血管年齢)を若く保つことが重要と言われています。実際、医療現場でも血管年齢を測定する機関が増え、健康イベントや自治体のお祭りなどでも簡易的に測定できる機器をよく見かけます。それでは、全身持久力(以下、体力年齢)との関連は如何に!?

○実は、体力年齢が若くない人ほど、血管年齢は…

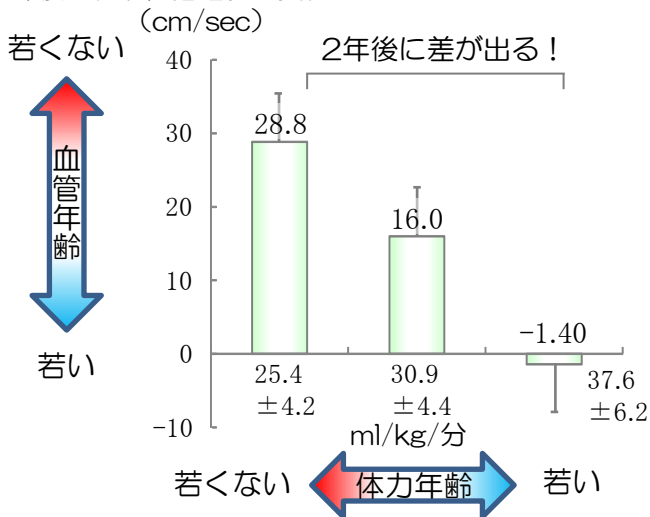
○体力年齢が若くない人は血管が…

脈波伝播速度 (cm/sec)

(松原ら,2011年)



2年後の脈波伝播速度の変化 (丸藤ら,2016年)



ズバリ! 体力年齢が若い人ほど、血管年齢も若いという結果でした! 動脈硬化は、運動習慣の影響を強く受けるので、当然の結果ですよね。

体力年齢ごとにグループ分けし、2年後の血管年齢を測定したところ、体力年齢が若くないグループほど血管が硬くなっていました!

それでは次に、低い体力のまま数年間過ごしたら、どうなると思いますか? 興味深い研究があります。

結論は、血管の柔軟性を維持するためには、体力年齢の若返りを目指せ! です♥。がんばりましょう!!

## 今月の三分体操

—ミニボール③もも裏~膝痛・猫背予防~—

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安 **3割** 指導員 S.M

### 1. もも裏のリラクゼーション (30秒程度)

ポイント  
丸めたバスタオルを首の下に入れて脱力

膝を小さく曲げ伸ばし

① 仰向けで、ミニボールに足首付近を乗せ膝をリズムカルに、軽く曲げ伸ばしします。

足先を外向きに

② 足先を真上で行った後、足先を外向きに変えてやってみましょう。

反対の脚も行います

### 2. もも裏のトレーニング

ポイント  
お腹の下に丸めたバスタオルを入れもも裏の意識アップ

上から見た図

① 膝を曲げて膝裏にボールを挟み、さらに膝を曲げる動作を10回程度繰り返します

脚を閉じて両膝をつける

② 慣れてきたら膝を上10回程度挙げてみましょう

反対の脚も行います

立ったまま壁につかまって片足立ちでもできます