

健康医療研究会



高沢謙二先生考案！ 「血管年齢若返り体操」



2020年05月18日

DF会員の皆様

健康医療研究会
代表世話役
江村 泰一

緊急事態宣言の延期が決まり、引き続き外出自粛要請が続いておりますが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

第1回では、『手足』を中心とした体操。

第2回目では、『口内』に係る事柄をご紹介いたしました。

第3回目の今回は、『血管の若返り』をご紹介いたします。

2018年7月12日（木）学士会館にての第179回講演・交流会で「これからの時代を生き抜く健康管理法、血管年齢を若返らせよう！」という演題で高沢謙二先生にご講演いただきました。

以下ご講演録からの抜粋です



高沢謙二先生

1952年生まれ。浦和高校、東京医科大学卒業。
現在、東京医科大学名誉教授、東京医科大学病院
健診予防医学センター特任教授。北京大学医学部
客員教授。国際血管健康学会（ISVH）理事、
日本臨床生理学会理事、日本循環器学会専門医、
日本高血圧学会専門医、日本総合健診医学会審議
員、日本医師会認定産業医、等多数の要職について
います。

血管年齢とは

1998年に米国に出したという論文の「Vascular Aging」が複数のTV番組で紹介され「血管年齢」という言葉が使われ始めた。血管年齢とは、血管の硬さを年齢で表したもので、血管年齢が高くなると、心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高まります。

血管を若返らせることができれば、生活習慣病だけではなく血管事故（心疾患・脳血管疾患など）も予防できるのです。

血管年齢が若返る5か条

1. 食事は腹八分目を心がける
2. 週2回、1日20分続けて歩く
3. よい睡眠をとる
4. ストレスを溜めない
5. 禁煙に努める

血管若返り体操について

健康の秘訣は脚にあります。
心臓は血液を全身に押し出していますが、ふくらはぎは心臓に帰る下半身の静脈の血液を押し上げてくれます。



下記のリンクは、高沢謙二先生が『鶴ヶ島市のHP』へアップしたものです。講演時にご紹介いただきました。

[高沢謙二先生考案血管若返り体操へのリンク](#)

DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い

皆様の意見やほかの人に伝えたい情報があればお寄せください。

2020年05月01日発信『DFメンバーズ・サロン「e-Column」ご投稿のお願い』をご参照ください。

[e-Columnへのリンク](#)