

泳いで毛細血管を復活させよう！



☆ 10月の練習会

1、日時：10月21日(土曜日) 11:00~12:45

※場所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



☆「毛細血管を増やして 病気にならない、老けない体をつくる」 扶桑社 根来秀行著

毛細血管が若いと病気にならない、老けない！

現代医学の最前線で、病気や老化に大いに関係がある「毛細血管」が注目されています。

全身に張り巡らされている毛細血管は生きるうえでとても重要な臓器のひとつ。

高血圧や糖尿病、心疾患、がんに至るまでの生活習慣病は、実は毛細血管が作り出している病気といっても過言ではありません。

毛細血管は加齢とともに減少していきます。

毛細血管は非常に細くてもろいため、「死滅」してしまうことがあります。

60代以上の年齢になると、20代前半の人に比べて40%も少ないというのが平均的数なのです。

しかし、毎日のちょっとした心がけ次第で毛細血管の減少を食い止めることができ、増やすこともできるのです。そこで大切になるのが「運動」「休息」「食事」。

血管の血流を促す「運動」で毛細血管を増やそう。

毛細血管を増やすことが、健康長寿を手に入れる近道になるのです。

運動をすると心拍数が上がり、大量の血液が血管の中を移動し、毛細血管に行き渡り再生・復活になります。

血流を改善させるための運動に効果的なのは、「水泳」「ウォーキング」などの”有酸素運動”が向いています。

こういった負荷が軽く長時間続けられる運動をすると、自律神経は副交感神経が優位となり、血管もリラックスして弛緩し血流を高めます。



☆ 9月の練習会報告 9月16日(土)赤塚プールの練習会は女性2名、男性7名、合計9名でした。(中学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811

E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

