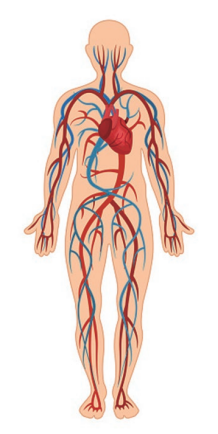
タシマ創健

TASHIMA Vol.145

# GENKI NEWS

## 血管の老化を防ぎ、免疫力向上!!

### 血管とは



血管とは心臓から送り出された血液を全身に運ぶ管の事です。
血管には主に３種類あります。

**１動脈**…心臓から全身に血液を運ぶ行きの経路
→主に酸素や栄養を体の隅々まで送り届ける

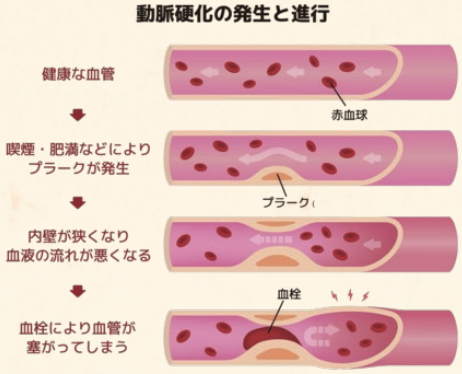
**２静脈**…血液が全身から心臓に戻る帰りの経路
→主に体の中の二酸化炭素や老廃物質を回収する

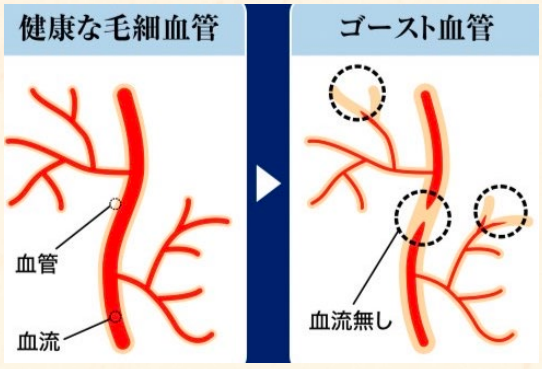
**３毛細血管**…体の末端まで張り巡らせている血管
→細胞や組織の隅々に酸素や栄養を届ける

血液を全身に送る為に３つの血管がそれぞれの役割を果たすことが重要になります。

### 血管の老化とは

加齢や生活習慣の乱れによって弾力が失われ、血管の壁が固くなってしまった**動脈硬化**や毛細血管が細くなり、血液が流れなくなってしまう**ゴースト血管**が増えている状態のことを指します。




血管が老化してしまうと血液が全身に行きわたらなくなり、血液が持つ本来の役割を果たせなくなってしまいます。

### 血管を老化させる生活習慣

- 運動不足による筋肉量の減少と血液循環の悪化
- 塩分・糖分・脂質の摂りすぎによる血液の粘度上昇と血管への負担
- 喫煙による血管収縮と血圧上昇
- 過剰なストレスによる自律神経バランスの乱れと血圧上昇
- 身体の冷えによる末梢血管の収縮と血流低下

## 血管年齢セルフチェックリスト

～あなたは何個当てはまる？～

チェックが0…良い状態です!
チェックが1-3…管の老化予備軍
チェックが4個以上…血管の老化の可能性大です。

- □食事は満腹になるまで食べる
- □肉や揚げ物が好き
- □丼物やカレー・パスタ・ラーメンなど単品料理をよく食べる
- □インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- □あまり歩かない
- □運動はほとんどしない
- □以前と比べて太った
- □睡眠不足が続いている
- □ストレスが多い
- □喫煙している
- □毎日お酒を飲む

## 免疫とは

免疫とは、ウイルスや細菌など異物から体を守る仕組みのことです。
免疫は具体的には以下のような役割を担っています。

- 体の外から侵入したウイルスや細菌などから体を守る
- 体内の老廃物や変異をした細胞（がん細胞など）を処分・排除する

きちんと免疫機能が働くことで、風邪や病気などを防ぐことができます。

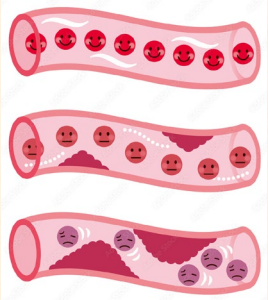
## 免疫力を下げてしまう要因

⑴**栄養バランスの乱れ**…食事が偏ると、腸内の免疫細胞の機能が低下します。特に、バランスの良い食事を心がけることが重要です。
⑵**睡眠不足**…睡眠中に分泌される成長ホルモンが不足すると、免疫細胞が減少します。規則正しい生活リズムを保つことが大切です。
⑶**ストレス**…ストレスは自律神経を乱し、免疫力を低下させる要因となります。特に、IgA抗体の分泌が減少することが知られています。
⑷**過剰な運動**…適度な運動は免疫力を高めますが、過度な運動は逆に免疫力を低下させることがあります。
⑸**体の冷え**…体温が低下すると、免疫機能が低下することがあります。体を温めることが重要です。

## 免疫力を高める方法

- バランスのとれた食事を心掛けること。
- 適度な運動を続けることが免疫力向上に繋がる。
- ストレスを管理し、免疫系の健全性を維持する。
- 十分な睡眠を取ることが免疫に良い影響を与える。
- 適度な温浴も血液循環を促進し免疫力を高める。

## 血管(血流)と免疫の関係について



血液には、病原体と戦う白血球や、体を守る抗体が含まれており、これらの働きによって健康が維持されています。これらの免疫機能が正常に働くためには、血液を全身に行きわたらせる必要があります。血管が老化し、血液が全身に行きわたらないと免疫力が下がり、病気や風邪になりやすくなってしまいます。そうならない為にも血管の老化を防いでいく必要があります。

## 血管の老化を防ぎ、若返らせるには

1. 塩分を減らす・塩分を追い出す
2. 青魚や大豆製品を積極的に摂る
3. 野菜をたくさん食べる
4. 適度な運動で血流を促進する
5. 十分な水分摂取を心がける
6. 質の良い睡眠をとる
7. ストレスを適切に管理する

## コンディショニングジムタシマでは

会員様一人一人に合わせた運動や栄養指導、またインナーケアを行うためにカラダ測定＆評価を実施しています。また、血管（血液）のお悩みを根本から改善するためのプログラムをご用意しております。

## 血流障害改善プログラム

血管（血液）のお悩みを根本から改善するための血流障害改善プログラムをご用意しております。

- 血管の老化を防ぐ
- 免疫力アップ
- むくみ改善
- 体の冷え
- ダイエット
- カラダの痛みや肩こり

体の様々な不調を改善することができます!!

## IZM酵素ドリンク

腸内環境の改善や代謝アップ、疲労回復をサポート!

酵素・ビタミン・ミネラルを手軽に補えさらに、血管の老化を防ぎ、免疫力を高める働きも期待できます。 朝の置き換えや運動後のリフレッシュにもおすすめです！

## 会員様からのお声

**きなこしゃん**
5 件のクチコミ · 8 枚の写真

★★★★★ 1 年前

通い初めて５年になります。ダイエット目的でしたが、いまのお気に入りは上肢血流です。ガチガチの肩も柔らかくなり、何より施術を受けた日は、娘に顔がちっちゃくなったよと言われ喜んでます。これからも続けたいと思っています。スッタッフも親切で優しい♫

**おかちゃん**
2 件のクチコミ

★★★★★ 1 年前

入会して数年経ちます。
ダイエット目的で入会しましたが、順調に筋肉量も増え体脂肪量も下がり満足しています。最近は呼吸のトレーニングを行い身体の疲れが軽減されたと実感しています。酵素ドリンクも飲み始めインナーケアも意識するよう心がけています。これからも疲れない身体、健康の為に通わせて頂きます。いつも明るくサポートしてくださるスタッフさんに感謝しています。

**カワムーさん**
2 件のクチコミ

★★★★★ 最終編集: 1 年前

健康維持、老化予防の為に入会しました！
高血圧症状の改善について報告させていただきます。
昨年10月ごろ、高血圧になっている自分に気がつき毎日血圧計で朝夕測定するようになりました。
初めは毎日が１５０-１７０で、病院で薬を頂きましたが、下がる気配がないため、年末にジムのトレーナーさんに相談したところ、血圧が悪いのは血流が悪いからではないかと思う。一度血流改善の血流プログラムを体験してみては？と提案していただき、体験しました。
自宅に帰り血圧を計測すると、なんと！
１２９！！今までに見たことのない数字に驚きました！

その後、週2回の血流プログラムの施術と、
自宅でのケアを行い、１２０-１４０の値を保っております！

高血圧の皆さんが、同じようにこんなに直ぐに効果が出るかどうかは分かりませんが、
一度試してみられたらいかがでしょうか？

**MI FU**
1 件のクチコミ

★★★★★ 2 年前

田島接骨院から紹介して頂いて、コンディショニングジムに通い始めています。
以前は肩こり、腰痛、手首の痺れなど、不調がキツくなるとしんどくて接骨院に行く日々を何年も続いてました。
ジムに通い始めてからは、身体をほぐしてくれるマシンを利用して整えられています。
マシンを利用するとスッキリするので、今では虜になって週2〜3回通っています。
近くで一緒に過ごしてる、子供達も、ジムに通い始めて、変わってめっちゃいいと褒めてもらえる事も励みになっています。
更に血流プログラムも顔色も良くなり、これからも健康維持の為にも通いたいです。

**Y Y**
1 件のクチコミ

★★★★★ 10 か月前

ずっと気になっていたジムに思いきって通いだして６ヶ月が経ちました
運動したことない私が続いてるのに驚いております
体重ももうすぐ4キロ減になりそうです
なにより左足が浮腫んでジンジンとした違和感が数年続いておりましたが気がつくと治っています
ダイエット目的でしたが身体の調子もよくなり
トレーナーの方たちも優しくしっかり見守ってくださっていてありがたいです
これこらもずっと続けさせていただきたいと思っています

## まとめ

血管を健康に保つことは、体のすみずみに栄養と酸素を届け、免疫力を高めるための第一歩です。日々の「食事・運動・睡眠・ストレス管理」を整えることで、血流が良くなり、体の内側から元気があふれてきます。

コンディショニングジムタシマでは、血管の若返り・血流改善をサポートするためのプログラムや健康な血管づくりを通して免疫力を向上させ、カラダの根本改善で皆さまの「元気と笑顔あふれる毎日」を全力で応援、サポートいたします！


カラダづくり200年

タシマ創健

**株式会社 タシマ創健**

〒722-0037 広島県尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-2035 fax:0848-25-5398 **https://tashima-soken.co.jp**

**鍼灸接骨院**
尾道 tel:0848-25-5397
松永 tel:084-939-6088
神辺 tel:084-966-8677

**デイサービス**
尾道 tel:0848-25-2002
東尾道 tel:0848-38-2009

**ジム**
tel:0848-25-2006