

血管力を
高める！

お・も・て・なし！

実践編

血管力を高めるためには生活習慣の改善が大切です。
「血管力を高める“おもてなし”」に取り組み、元気な血管を手に入れましょう！！

お お口のお手入れで、早めの歯周病ケアを!!

○ 歯周病は万病のもと!? → 歯周病菌が全身に運ばれると、全身でさまざまな影響を起こします。歯周病菌がお口から気管支や肺に入り、呼吸器に悪影響を与えることも…。



○ お口の健康を守る3つのポイント！

→ 毎日のお手入れが大切です

- 1 毎日の歯みがき(歯垢を落とす)
- 2 定期的な歯科健診(早期発見・早期治療)
- 3 生活習慣を見直し、免疫力を高める



京都市の
歯科保健情報や
事業案内に
ついてはこちら

京都市情報館

も もっと減塩！ もっと“おさかなすきやね”

食塩のとりすぎや、偏った食生活は、血管力が低下します。

○ 減塩を心がけましょう！

→ 1日の食塩目標量：男性7.5g、女性6.5g

○ “おさかなすきやね”で血管を元気に！

→ 血管力を高める食材です。

毎日のお食事に取り入れてみましょう。

○ 主食・主菜・副菜をそろえて

バランスよく食事をしましょう！



？ 手足を使って、血管をしなやかに!!

○ 運動が血管力を高める理由

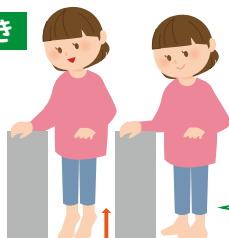
- 1 糖が消費され血管の糖化を防ぐため、**血管の弾力性を維持!**
- 2 善玉コレステロールが増え、脂質の塊を小さくし、**血流がスムーズ!**
- 3 運動で発生する一酸化窒素が血管の筋肉を緩め、**血管を拡張!**

○ 血管力を高めるには、【足首の上下運動】が効果的!

ふくらはぎの筋力を鍛え、血流をよくし、血管力を高めましょう!

基本の動き

立った姿勢で、
かかとを
上げ下げする。



応用(〇〇しながら運動)

歯みがき中に...



通勤中に...



通話中に...



日常に足首の上下運動を取り入れ、血管力を高めましょう!

なし たばこは「なし」で元気な血管を!!

○ たばこは血管力の大敵!

たばこに含まれる化学物質は、直接血管にダメージを与え、血管力を低下させます。

○ 専門家と一緒に禁煙に挑戦!

近年、専門家のカウンセリングを受け、禁煙に成功する人が増加しています。まずは禁煙外来で相談してみましょう!



血管力を低下させる生活習慣を「なし」に!!

飲酒

ストレス

寝不足

も血管力を低下させる生活習慣です。
改善できることから、血管力を高める生活を心がけましょう!