

えっ! ? 運動すると毛細血管が増える! ?

皆さんは「身体の中で毛細血管が新たにつくられている」と聞いたら驚きますか?これを血管新生といい、毛細血管がニョロニョロ増えると、血圧、善玉コレステロール、血糖値が改善するのですが、血管新生にはmiR-122-5p(以下:“M”)というバイオマーカーの増減が鍵を握っています。では“M”と運動には関連があるのでしょうか! ?

○ 運動と“M”は関連している?



関連している!

「良く分からないけど…、運動が刺激になって、“M”が増えるんじゃない?」

関連してない!



「栄養だと思う。今回こそひっかけでしょ! 栄養で“M”が増えるんじゃない?」

初めて聞くバイオマーカー“M”に戸惑われているかもしれませんね。

今回は、普通のマウスと“M”をブロック(発現を阻害)したマウスに運動させた際の毛細血管の変化を調査した研究をご紹介します。

三分体操

横になったまま出来る運動④ 背筋・お尻・太もも裏

1. 筋力トレーニング(各10~30回)

①仰向けになり脚を閉じ、手の平を下にします。



かかとを揃えます



②5秒かけゆっくりお尻と背中を浮かせ、弓なりになります。

お尻と背中是完全に浮かなくても、浮かし気味でOK



肩とかかとで体を支える 手で床を押してもOK

【チャレンジ種目】

両腕を上方へ伸ばし、腕の上げる順番と強度

お尻を浮かせた後に腕を上げる: 中
腕を上げてからお尻を浮かせる: 強



2. ストレッチ体操(各20~30秒)

腰からお尻のストレッチ

仰向けになり両膝を抱え、膝を胸に近づけ保持します。



お尻から太もも裏のストレッチ

仰向けになり片膝を抱え、膝を胸に近づけ保持します。



反対側も行います

太もも裏からふくらはぎのストレッチ

仰向けになり両膝を立てます。片方の膝裏を両手で抱え、膝を伸ばした状態でつま先を顔の方へ向けます。

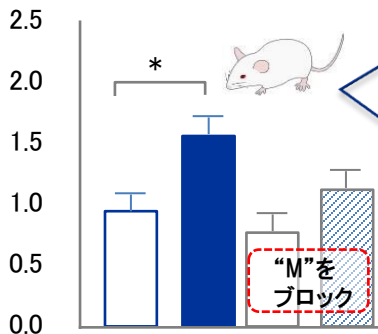


反対側も行います

○ 普通&運動群のみ毛細血管密度が1.6倍に!

(Louら, 2022年)

毛細血管密度(倍) *p<0.05



運動で“M”が増え、毛細血管密度が増加

一方、“M”をブロックした運動群では増えなかった

座位 運動 座位 運動

この結果は、血管新生には“M”が密接に関係しており、それが運動によって増えることを示すものです。さらに毛細血管密度が増加したことで、傷の修復速度が早まることも明らかにされました。

結論として、運動すると“M”が増え、その結果、毛細血管が増える! 運動の可能性は無限大! です。

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= 脳トレ? =

= 踏み台しりとり =

「指導員さへん、私脳トレのために漫才師さんを見習って積極的にボケてみようと思うのよ」

「今度は踏み台運動しながら、しりとりでもしようかなと思うのよ。それでね、せっかくだから、5文字しりとりはどうかしら？」

「何か面白そうですね…。じゃあ…。映画“スラムダンク”のバスケットボールはご存じですか？」

「はい…。では…。う～ん！ひとまず、これからかりんとう ！」

「ああ、あれね…。これじゃない？ 」

「う、う、う…。うらめしや～ ！」

「それはビスケットです」

「ん？…や、や、や…。やけのはら ？」

「じゃあ、これか！ 」

「ら、ら、ら…。らくじょう ！」

「それはバスケットです。ん？何か惜しいですね」

「へ？こわ！う、う、う…。うめきごえ ？」

「分かったわ！あのね、みんなで円になってね。グループに分けて、果物の名前をつけて、言われた果物の人が席をうつって…」

「え、え、え…。えんじょう ！」 「……………」

「もしかして…。フルーツバスケット ？」

「お、おぞましい…。ん？もしかして、階段だけに怪談！？…おあとがよろしいようで ！」

「懐かしいねえ～ 」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

令和5年度 7月の日程

筑前町民 限定

無料
予約不要

メール登録
はこちら→



小学校開催は25日（火）三並 小学校体育館です！

受付 18時30分～

開催 19時～21時



コスモスプラザ

午後【14時～17時】

11日（火）、21日（金）

レッスン①14時15分～16時
②16時～16時45分

夜間【18時～21時】

6, 13, 20, 27日（木）

レッスン①18時15分～19時
②20時～20時45分

ちくぜん少年大使館

午前（9時～12時）

1日（土）

レッスン①9時15分～10時
②11時～11時45分

夜間（18時～21時）

19日（水）

レッスン①18時15分～19時
②20時～20時45分

涼しい環境で運動を継続し、熱中症を予防しましょう！