

特定非営利活動法人  
日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.2- No.2 / 2006年4月

NPO法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。また健康関連素材の医学的研究のバックアップも行います。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送れる生活環境を作り上げることに寄与することを目的とします。

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等がございましたら  
e-mail: info@jhpps.org まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区日本橋室町1-8-7

www.jhpps.org

- ① 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- ② 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業
- ③ 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業
- ④ 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- ⑤ メンタルトレーニングシステム (MTS) の構築とトレーナーの育成・認定事業
- ⑥ MTSによるMTを基にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業
- ⑦ 健康・予防医学・健康維持・環境保全とMTS構築の各事業に関する、国内外の情報収集活動事業
- ⑧ 健康・予防医学・健康維持・環境保全とMTS構築の各事業に関する、国内外の団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- ⑨ ホームページの開設運営・出版物の発行等による普及啓蒙事業
- ⑩ その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

会 員

- (1) 正会員 協会の目的に賛同して入会する個人・団体  
・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円  
・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円
- (2) 賛助会員 協会の目的に賛同し、賛助するために入会する個人・団体  
・入会金：個人 10,000円 団体 100,000円  
・年会費：個人 10,000円 団体 100,000円
- (3) 準会員 協会の目的に賛同して入会する個人  
・入会金：5,000円 ・年会費：5,000円

機関誌 / 年4回発行：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・関連コンサートのご案内、健康コラムを掲載

\*会員の方は、当協会ホームページにアクセスし会員番号を入力して頂くと、機関誌にプラスした内容や発行前の新内容を早くご覧頂けます。

\*正会員・賛助会員の方が、当協会機関誌・ホームページに紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10~20%の割引引きを受けられます。  
準会員の方がご購入を希望される場合は、ご紹介のみとさせていただきます。

\*正会員の方には、①協会運営 ②協会活動 ③健康素材開発・研究、フォーラム・セミナー等についてのボランティア支援 ④協会活動に対する援助金・寄付金補助 ⑤各種研究に対する分担金・援助金・寄付金補助 等の責任分担をお願いすることがあります。

## 血液が先？ 血管が？

最近、サラサラ血液、ドロドロ血液がよく話題になります。確かに血液の質は、健康にとってとても重要なファクターですが、その血液の流れる血管自体が劣化、老化していたら、せっかく血液自体がうまく流れようとしても無駄をしていることになります。

高速道路も、時期が来ると、よくあちらこちらで集中工事が行われます。

今回は血液を運ぶ高速道路「血管」の補習工事を御紹介します。

事務局

## 「血管を柔らかく！」

老化した血管を再び柔らかくすることが、「血管筋トレ」で、できます。

ただの管としか思えない血管ですが、実はこの血管の周りをグルリと筋肉がおおっています。血管が閉じたり開いたりできるのは、周りの筋肉が伸び縮みするからです。

血管は3層構造で、内側から「内膜」「中膜」「外膜」と呼ばれます。この中膜にコラーゲン、エラスチンと共に筋肉が存在します。

### 【固い血管に欠陥】

では、筋肉を始めとする中膜が固くなると何が問題になるのでしょうか？

固い血管は、拍動時の衝撃が伝わるスピードが速くなるため、血圧の上昇をまねきます。これにより、次のような症状が起きるおそれがあります。

破れる (くも膜下出血、大動脈瘤破裂等)

詰まる (脳梗塞、心筋梗塞等)

つまり、血管が硬くなる → 血圧の上昇を招く → 血管が破れる、詰まるといった危険を招く、という経過をたどります。

### 【血管の若さくらべ】

では、血管若返りの秘訣・血管筋トレとは、どんなものなのでしょうか？

その方法を探るため、様々なトレーニングを長年続けている人達の血管の状態を調べた結果があります。さて、どんなトレーニングを続けてきた人たちの血管が若いのでしょうか。

実験：ジョギング、水泳、リラックス(運動しない)、筋トレを10年以上続けた人たちで、最も血管が若い(柔らかい)のは、どれでしょうか？

結果：実年齢は平均50歳のみなさんの血管年齢は.....

ジョギング → 40代

水泳 → 40代

リラックス → 50代

筋トレ → 60代 (それぞれ20人の平均)

筋トレでは血管が固かった理由=筋トレの方の血管が硬いのは、300以上に上昇する血圧に耐えられるように血管が特別に厚く太くなったと考えられます。

### 【有NO運動】

最も血管が柔らかかったのは、ジョギングと水泳でした。これらは有酸素運動と呼ばれるものです。有酸素運動は、実は「有NO(ゆうのう)運動」です。

「NO」とは？

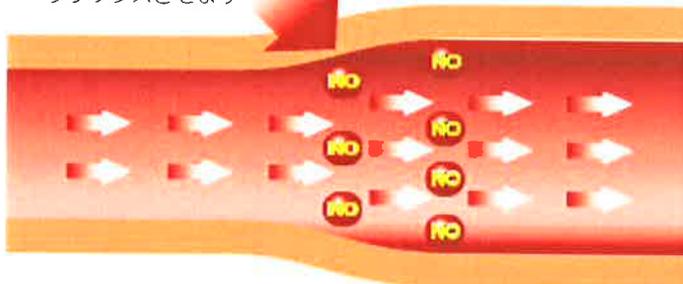
- 1.(有酸素)運動をすると、血液を全身に送るため血流が速くなる。
- 2.この血液の速い流れを受けると、血管の内膜を構成する内皮細胞がNOを出す。

血管内皮細胞から出ていたNOとは、一酸化窒素のことです。

内皮細胞からNOが出ると、筋肉に伝わって筋肉がゆるみます。実は、加齢とともに、内皮細胞がNOを作り出す能力が衰え、血管がかたくなりやすくなるのです。

NOの主な働きは、血管の筋肉を柔軟にして血液の流れをスムーズにすることです。例えば運動後に「肩こりや腰痛が和らいだ」「疲れが取れた」と感じたことはありませんか？それは運動によって産生されたNOが血管をリラックスさせ、血流が促されたことで酸素や栄養分が全身に行き渡り、同時に老廃物なども排出されたことによります。

NOが血管を内部から  
リラックスさせます



血管が広がることでコレステロールの蓄積や血栓の発生が抑えられ、心筋梗塞や脳梗塞の予防にも効果を発揮します。血流と血圧が整えられるので、高血圧や冷え性で悩む方にも有効です。また、NOは白血球でも大量に生産され、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃して感染から体を守ります。血管の他にも、肺や胃、腸、尿路、脳など体内のあらゆる部分の生理機能を正常に保っています。

血管を柔軟にし、心疾患、高血圧など体内のさまざまな疾患に驚くべき効果を発揮します。

### 【血管若返りのメカニズム】

このように、内皮細胞の衰えは、運動で改善することができます。血液に流れを与えてNOを出し、筋肉を再びリラックスさせてあげるのです。さらに、これを続けることでNOを作り出す能力が訓練され、筋肉が常にリラックスして、柔らかい、若々しい血管を取り戻すことができます。

すなわち、「血管筋トレ」とは、「血管筋肉リラックス」ということなのです。

### 【有NO運動の効果】

この有NO運動は長い期間続けないと効果がないのでしょうか。

実は、短期間で血管はその柔らかさを取り戻すことができます。

60才以上の方に実験してもらった結果があります。週5日、30分の自転車こぎ運動の結果です。

3ヶ月後、実験前80代の血管と診断されたAさんは60代に、50代の血管だったBさんは20代に若返りました。

実験に参加した7名の成果を平均すると、運動開始から3ヶ月で、血管の弾力が6%増していました。

そう！ 有NO運動は、今から始めて間に合います！！

### 【ふうふう言わない程度で血管若返り】

あるご夫婦に、鼻歌が歌える程度のウォーキングを1日30分、週3回続けてもらいました。3週間後、御主人は変化がありませんでしたが、奥さんは血管の弾力が15%改善して、65歳くらいだった血管が年相応（実年齢52歳）になりました。

更に2週間後（合計で5週間）、御主人も血管の弾力が3%改善。60歳くらいだった血管が年相応（実年齢51歳）になりました。

さらに、ご夫婦の最高血圧も、5週間で次のように下がりました。

奥さん：143mmHg → 136mmHg

御主人：131mmHg → 118mmHg

### 【簡単血管若返りメニュー】

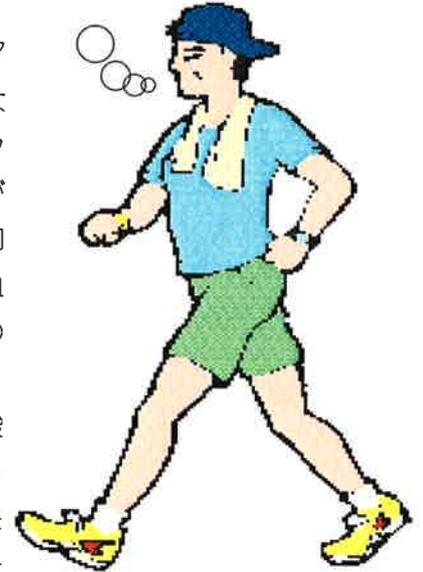
NOはL-アルギニンとL-シトルリンと呼ばれるアミノ酸によって産生されていますが、NOには抗酸化作用があるため、体内に活性酸素が多いとその無害化のために消費され、本来の能力が発揮されなくなってしまいます。ですから、活性酸素の除去を心掛けることが大切です。

ここでも活性酸素が邪魔をします。

特に30歳を過ぎるとNOの産生能力が低下するので、食事や運動、サプリメントでNOの産生を助ける必要があります。

食事のメニューは、アミノ酸が含まれる魚や大豆などの良質のタンパク質を多く取ることを心がけてください。肉の飽和脂肪酸はNOをつくる血管内皮細胞を傷つけるので、取り過ぎに注意。

運動メニューは、有酸素運動を20分以上続けると血中のNOが増えて来ますから、1回20～30分程度の運動（ウォーキング、ジョギングや水泳など）を週3～4回目安に行うと効果的です。何もしない状態と比べると、なんと10倍も高いNOレベルになります。



### 【血圧から血管の硬さを推測する方法】

最高血圧から最低血圧を引きます（最高血圧－最低血圧）。この値は「脈圧」と呼ばれます。この数値が50歳以上で「65」より大きい場合、血管が固い可能性があります。

### 【血管強化に効果があると思われるフラボノイドを含む食品】

緑茶／アメリカンチェリー／レモン／菊／みかん／アシタバ／グレープフルーツ／ローズヒップ／ルチン

### 【血管強化に効果があると思われるルチンを含む食品】

ケール／アスパラガス／ほうれんそう／なす／そば／エンジュ（槐花）

### 【血管を柔らかにする食品】

クルミをチーズや蜂蜜と一緒に食べる。αリノレン酸とL-アルギニンが血管を柔軟にします。

**協会推奨コーナーです** (協会は紹介のみで、基本として直接的な商品販売等は致しません。割り引きは、提携各社のご好意によるものです。)

**割引** DNA検査/(株)ディーアイエス

頬内側の粘膜をこするだけで、あなたの体質検査や疾病発症リスクを検査することができます。

詳しくは、同封パンフレットあるいは協会ホームページをご覧ください。

\*協会正会員は、10%割り引きで検査致します。

**PROUSION**使用リラクゼーションヘッドフォン

**「響」** / (有)ホリスティックリフレッシュ

フォン部分にPROUSION素材を使用。リラクゼーション、自発性α波の増幅、ストレス・コントロール、メンタル・トレーニングへの応用に。

\*家庭用・移動用(折畳み式)共30,000円、2ヶセット50,000円(税別) \*協会正会員は10%割り引き

\*リラクゼーション用CDサービス

**割引**



**割引** PHOTIC FEEDBACK SYSTEM  
「リラクルー FM-100A」

/フューテック エレクトロニクス(株)

ゴーストからの光の明滅がα波を増幅させ、効果的にリラックス&リフレッシュ状態へ導きます。

- 生体リズムに応じた光刺激で、特別な訓練なしにリラクゼーションが可能
  - リラックスとリフレッシュの2コースが設定可能
  - 最もリラックスした時の光信号データを記録できます
  - 携帯可能な文庫本サイズの小型軽量設計(本体)
- \*40,000円(税別) \*協会正会員は10%割り引き



リラクゼーション、メンタル・トレーニングに、「響」「リラクルー」の併用をお薦めします。

**横澤和也氏の石笛**



横澤和也氏のコメント「月刊フナイ・メディア」より

「我々は音楽というと、ドレミの音階を使ってやるものだと思っていますが、石笛はそうではありません。普通に吹くとその人のスタンダードな音が出ますが、気持ちが高揚すると音も高くなり、落ち着くと下がります。つまり吹く人の気持ちが音になるのです。ですから音階がなくても音の表現ができる。これが石笛です。」

横澤和也石笛事務所ホームページ：[www.iwabue.com](http://www.iwabue.com)より抜粋

ご記入の上、03-3272-8928へFAXをお送り下さい。当協会もしくはメーカー、発売元からご連絡差し上げます。協会ホームページ [www.jhpps.org](http://www.jhpps.org) からもお申し込み頂けます。

|        |  |             |                  |
|--------|--|-------------|------------------|
| お名前    |  | 会員種別        | 正会員 ・ 賛助会員 ・ 準会員 |
| 御住所    |  | IDナンバー      |                  |
| 電話番号   |  | E-mail アドレス |                  |
| FAX番号  |  | 購入希望製品      |                  |
| 携帯電話番号 |  | 資料請求        | 要 ・ 不要           |