



今回は血液サラサラ運動に注目！！

健康診断などで高血圧やコレステロールが高いと判定されたことはありますか？今回は血液のサラサラ度がなぜ重要で、またそれを維持・改善していく運動をご紹介します。

血液がドロドロとは…原因によって様々な状態があるのですが、主には赤血球が硬くなることで血流が悪くなります。赤血球は体中に酸素を届ける重要な役割を担っているため毛細血管などどんな場所にも柔軟にスムーズに流れることが重要です。また、中性脂肪やコレステロールは血液の粘着性を高める作用があるため、増えすぎに注意です。

主な原因はこれ！心当たりありませんか！？

食事・運動不足・喫煙・ストレス・水分不足

血液成分で見るドロドロ成分>>>

血液成分で見る血液の状態は主に下の項目でチェックします。

LDLコレステロール【基準値 65～139mg/dL】

これから体中に栄養を届けるために栄養をたっぷり含んでいるコレステロール。栄養が豊富なので重量も重い。基準値より数値が高くなると粘着性が増し、血流を悪くする原因になるため悪玉コレステロールと呼ばれています。☆善玉コレステロールと言われるHDLは血中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割をしていて、LDLが増えすぎを防いでくれる働きをしています。

中性脂肪(TG)【基準値 30～149mg/dL】

食事として摂取する脂肪分のほとんどは中性脂肪です。増えすぎるとLDLの増加を促進させる作用があります。

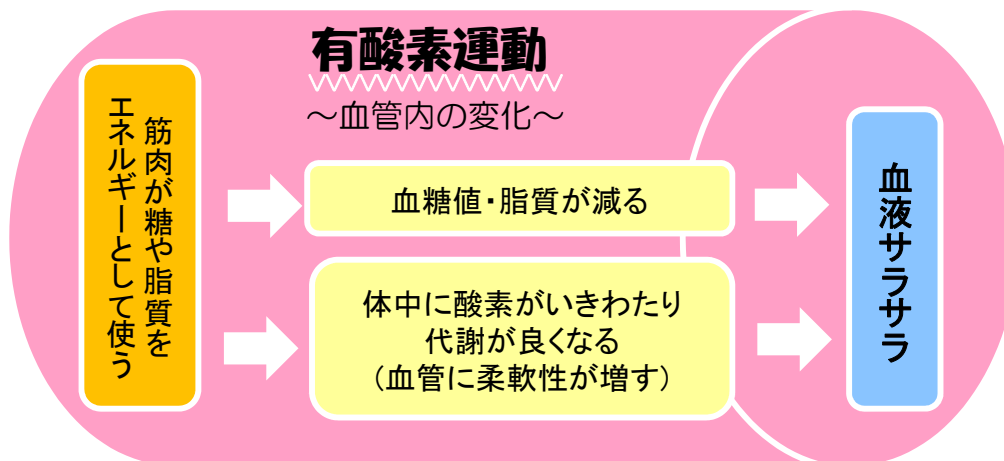
ヘマトクリット(HCT)【基準値 男40～52% 女35～47%】

血液中に占める赤血球の割合。簡単に言うと血液の濃さを量る項目です。1増えると血液粘着量が4%上昇します。逆に低いと血液が薄く貧血と診断されます。

※コレステロールや中性脂肪は悪者のように思われがちですが、体を作るのに大切な役割があります。過剰に敏感にならず正常値でいることが大切です。

運動とのメカニズム>>>

血液の流れを良くする為の運動は有酸素運動が適しています。有酸素運動はウォーキングなどゆっくり長く行う運動のことで、筋肉に酸素を供給しながら血中の脂肪や糖をエネルギーとして燃やします。更に酸素が体内全体に巡ると脳にも酸素が届くようになり、頭が冴えます。心身ともに元気になります！



室内で簡単！踏み台昇降運動♪

高さ10cm～30cm程度の台を用意し、昇って降りてを繰り返します。階段の一段目や雑誌・新聞で束を作るなど身近にあるものを代用してみてください。



雑誌の束でもOK！

運動する前に注意して！

血液がドロドロの状態ですぐに運動をすると汗で体内の水分量が減り、更に血流が悪くなってしまいう可能性があります。運動する際には十分に水分摂取を行ってください。



トレーニングルーム情報

生物資源科学部の体育館にはトレーニングルームがあります。皆さんが日々健康的に過ごせるよう運動初心者の方から、筋トレを極めたい方まで幅広く対応できる設備が整っています。なお、トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。右のカレンダーにてご確認ください。(教職員の方はいつでも受講可能です。)



明るいコンディショニングルーム。雑誌やソファがありゆっくり過ごせます。



入退館システムと測定器。筋肉量や水分量を四肢・胴体別に測定できます。



有酸素運動のマシンが3種類あり、台数も充実しています。



ウェイトマシンも完備。ピラティス系の備品もあり、ストレッチスペースで体のメンテナンスをどうぞ。

その他、運動相談や体のバランスチェック、メンテナンスなどお気軽にご相談ください。

トレーニングルームの案内やSportsZEROのバックナンバーはこちらから確認できます。



平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00(A)
 水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
 土 曜日 12:15~17:00(C)
 春休み中の開放 10:00~17:00(D)
 ☆利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
 利用講習会の受付は4月16日(12:15) から開始します。(○印)
 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。※講習会は要予約。

4月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 D	3 D	4 休	5 D	6 休	7 休	8 休
9 A	10 A	11 B	12 A	13 B	14 C	15 休
16 A	17 A	18 B	19 A	20 B	21 C	22 休
23 A	24 A	25 B	26 A	27 A	28 C	29 休
30 休						