

# けつえきじゅんかんそくてい 血液循環測定



結果をはってください

ゆび せきがいせん あ けっかん じょうたい はか  
指に赤外線を当て、血管の状態を測ります。

## よ けつえきじゅんかん 良い血液循環とは

けっかん あたら だんりよくせい  
血管が 新しいゴムホースのように、やわらかく弾力性がある  
じょうたい  
状態です。

けんこう けっかん さんそ えいよう はこ けつえき からだじゅう とど  
健康な血管は、酸素や栄養を運ぶ血液を体中に届けます。

## わる けつえきじゅんかん 悪い血液循環とは

けっかん ふる かた だんりよくせい じょうたい  
血管が 古いゴムホースのように、硬く弾力性がない状態です。

かれい びょうき とうにようびょう こうけつあつしょう しじつじょうしょう  
加齢、タバコ、病気（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）

などで 血管は悪くなります。

けんこう けっかん さんそ えいよう とど  
健康じゃない血管は、酸素や 栄養を届けにくいので、

ろうかすす  
老化が進みます。

けっかん かた だんかい あらわ  
血管の硬さを7段階で表しています。

1番目 2番目 3番目 4番目 5番目 6番目 7番目

やわらかい

よ  
(良い)

どうみやくこうかすす  
動脈硬化の進みぐあい

かたい

わる  
(悪い)

## よ けっかん つく 良い血管を作るには

てきど うんどう しょくじ よ せいかつしゅうかん つく  
適度な運動と、バランスのとれた食事をとり、良い生活習慣を作りましょう。

あぶら あま えんぶん おお と ちゅうい  
・ 脂っこいもの、甘いもの、塩分の多いもの の 取りすぎに注意して、

やさい かいそう まめ さかな おお  
野菜、海藻、豆、魚を多くとりましょう。

すこ あせ で うんどう まいにちつづ  
・ 少し汗が出るぐらいの運動を 毎日続けましょう。

せいかつ  
・ ストレスをためない生活をしましょう。