

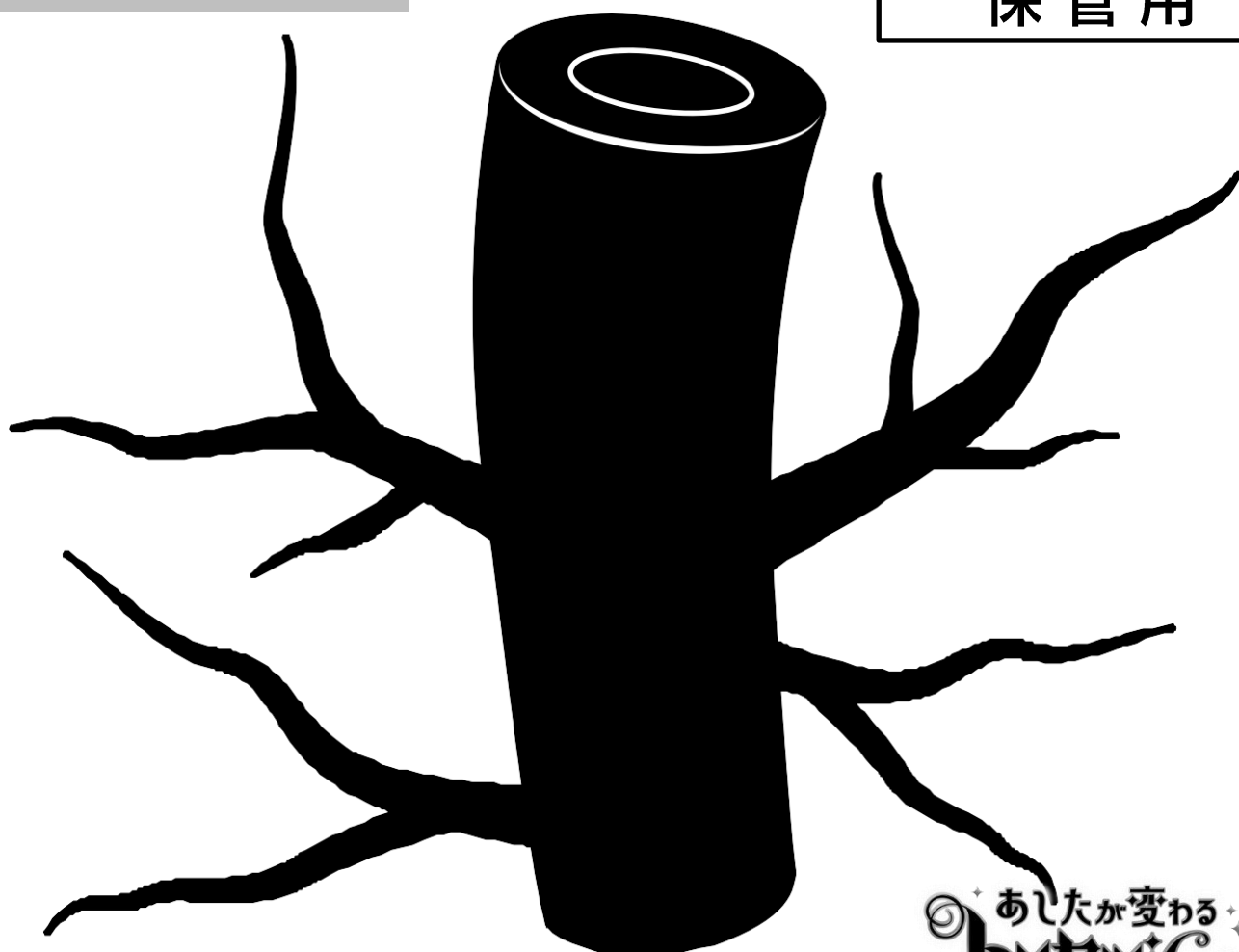
# 血管

## 取扱説明書

改訂版

品番: RHHY-013

保管用



2022年6月30日放送

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要な時にお読みください。

# 健康で若々しくいるための 血管のヒミツ

Point ▶ **アマゾンの超健康な民族！そのヒミツは？**

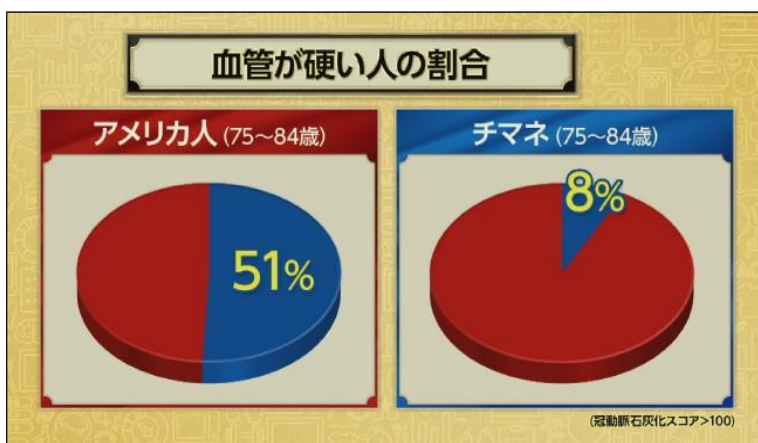
**脳の老化が70%遅く、  
心筋梗塞になりにくい丈夫な心臓を持ち、  
高血圧や高コレステロールに悩む人もほとんどいない。**

そんな極めて健康な体を持つのが、  
**南米ボリビアに住むチマネの人々**です。

**推定年齢100歳以上の女性も元気そのもの。**  
なぜ、彼らは**健康でいられる**のでしょうか？



## ■「血管の柔らかさ」が健康のカギ！



進化医学の専門家、マイケル・ガーヴェン教授の研究によると、ある年代のアメリカ人は**51%**の人が血管が硬かったのに対し、チマネの人たちではたったの**8%**。健康のヒミツは、**柔らかな血管**にあるのです。

# ずぼらでもできる！ 超簡単血管ケアの方法

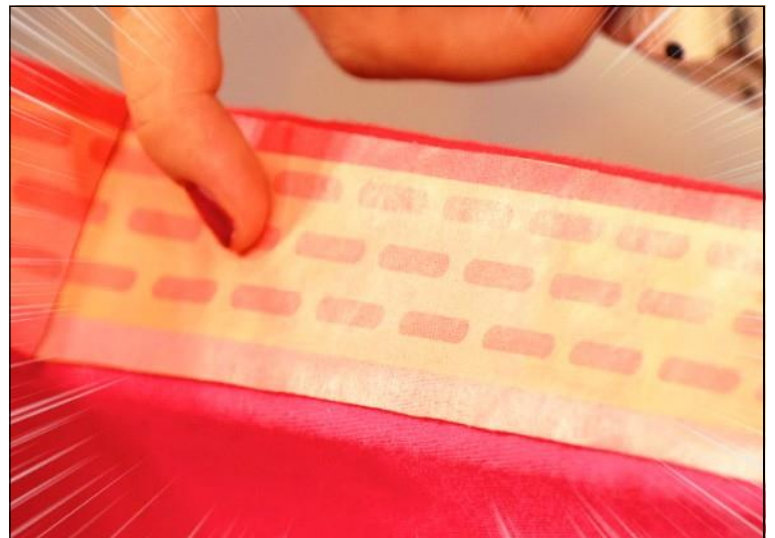
Point ▶ **血管を柔らかくするには・・・血管伸ばし！**

硬くなってしまった血管を  
柔らかくするために  
おすすめしたいのが  
**「血管伸ばし」**。

太ももやふくらはぎなど  
太い血管が通っているところ  
を伸ばすストレッチです。



血管には**筋肉**があり、  
その**緊張を解く**ことで、  
**柔らかく**  
保つことができます。



**NO（一酸化窒素）**  
という物質には  
**筋肉の緊張を解く作用**  
がありますが、  
血流がよくなるとそのNOが出て  
血管を柔らかく保ってくれます。



ストレッチには、  
**効率よくNOを出す効果**が  
期待できるのです。

柔らかい血管を  
手に入れる！

# 家で簡単ストレッチ！ 5つの“血管のばし”

ストレッチは5種類あります。両足2回、30秒ずつ  
伸ばします。朝と夜の2回、行ってください。

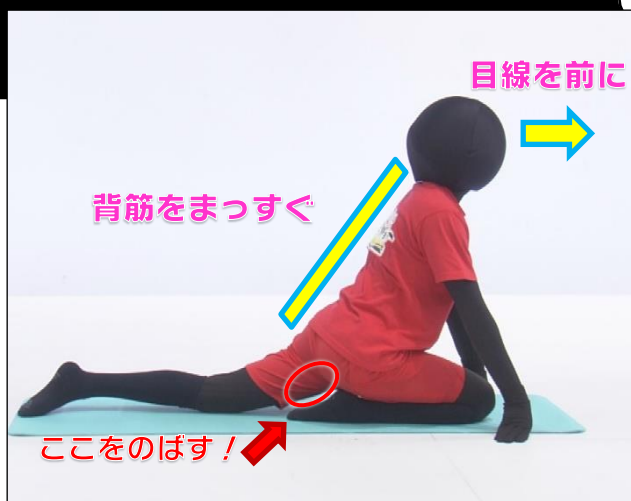
## No.1 ひざ裏の血管のばし

- ① 片足を前に出す
- ② ひざに両手をそえる
- ③ しっかり体重をかける



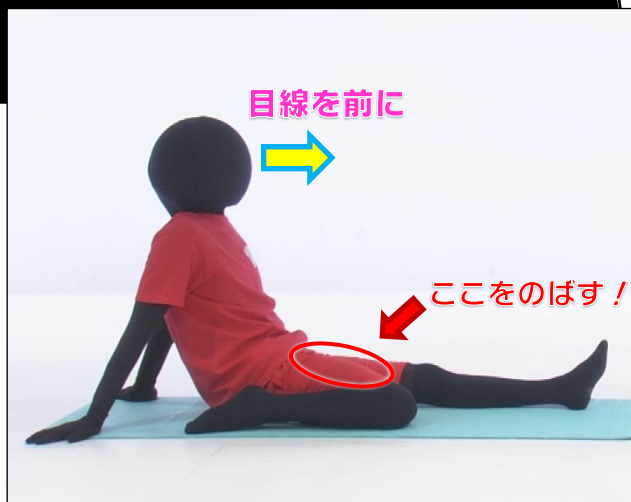
## No.2 足の付け根の血管のばし

- ① 正座する
- ② 両手を前につく
- ③ 片足を後ろに伸ばす



## No.3 太もも前の血管のばし

- ① 両足を伸ばして座る
- ② 両手を後ろにつく
- ③ 片足を後ろに曲げる





柔らかい血管を  
手に入れる！

# 家で簡単ストレッチ！ 5つの“血管のばし”

## No.4 ふくらはぎの血管のばし

- ① 正座する
- ② 片ひざを立て両手をそえる
- ③ しっかり前に体重をかける



## No.5 お尻の血管のばし

- ① 寝る
- ② 片足を抱える



ストレッチの間に30秒ほどの休憩を挟むのがコツです。  
整形外科的な疾患のある方や関節などの痛み症状が  
出る方は行わないでください。

保ショー書


品名 血管のトリセツ (RHHY-002)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 ドラッグドラゴン  
塚地 武雅

保ショーいただけますか?

若くありたい!  
長生きしたい!  
今すぐ血管伸ばしたい!

あしたが変わるトリセツショ 

保ショー書


品名 血管のトリセツ (RHHY-002)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 鈴木 拓

保ショーいただけますか?

保ショーします。  
実年齢と血管年齢が  
26歳差がある  
僕ですが...

あしたが変わるトリセツショ 

保ショー書

品名 血管のトリセツ (RHHY-002)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 平野 ノラ

保ショーいただけますか?

血管おったまげ!!  
ハッとしてグ〜!!

あしたが変わるトリセツショ 

保ショー書

品名 血管のトリセツ (RHHY-002)

保ショー期間 次のトリセツができるまで

お客様名 フォーリンラブ・バービー

保ショーいただけますか?

No!! を出した!!  
でも Yes ♡

あしたが変わるトリセツショ 