

01
Hand grip
ハンドグリップ

運動・ストレッチ



ピタレーザラボ
トレーナー
川口 真弥

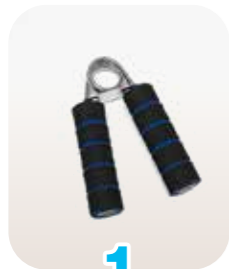
サラヤ株式会社 商品開発本部 部長
テクニカルデザイン開発部 板良敷 朝将



若年期は血管からたくさんの一酸化窒素(NO)が生み出され、血管が柔らかい状態にありますが、加齢と共に、NOは生み出されにくくなります。柔らかい血管を維持するためにNOを生み出しやすい体づくりを心がけましょう。

血管は刺激を与えるとNOが生み出され、血管を拡張させる特性を持っています。今回紹介するのは、いつでもどこでも簡単にできる『グリップ運動』です。グリップ運動は血管の拡張剤であるNOを生み出すことができる簡単な運動です¹⁾。是非、お試しください。

手順



1
ハンドグリップを用意します。



2
手を下げ、片方の手でハンドグリップを握ります。



3
1~3秒に1回くらいのペースで2分間手を開閉します。



4
1分間休憩した後にもう片方の手でハンドグリップを握り、2~3を行います。

■ ハンドグリップの強度 … やや硬めが良いですが、特にこだわる必要はありません。

右手 2分 ▶ 休憩 1分 ▶ 左手 2分 ▶ 休憩 1分 ▶ 右手 2分 ▶ 休憩 1分 ▶ 左手 2分

ハンドグリップがない場合

タオルを丸め、手順②~④の運動を行ってください。

ギュツ
と強く握りすぎないように



座位の場合

握っているときの血管

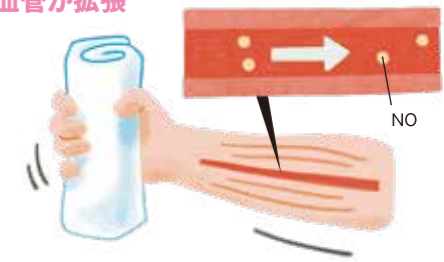
血管を圧迫し、血流が低下



タオルを握ったときは、前腕の筋肉が縮み、血管が圧迫されるので血流が低下する。この状態を2分間持続する。

ゆるめたときの血管

血流が戻り、一酸化窒素(NO)が分泌。血管が拡張



手をゆるめると、血流がもどる。このときに血管の内皮細胞からNOが放出され、全身の血管をリラックスさせ血圧が低下する。

日頃から運動や体重コントロールを行うことにより、血中の脂質、血糖、血圧をうまく適性にコントロールすることが大切です。ちょっとした空いた時間にでも体を動かすことを心がけてください。血管にとってNOをたくさん生み出すことのできる体づくりをしましょう。

注意

- 持病をお持ちの方は必ず医師と相談して行ってください。
- あくまで補助的な運動です。日頃から適切な栄養管理や運動を行ってください。
- 人によって効果度合いは異なります。元々血圧が低い、NOの生成が弱い方の場合はあまり効果がみられない場合があります。

参考文献

1) P. J. Millar, A. S. Levy, C. L. McGowan, N. McCartney, M. J. MacDonald Isometric handgrip training lowers blood pressure and increases heart rate complexity in medicated hypertensive patients. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2012, 23(5):620-626