


サロン名： 親交会 ふれあい会(城南団地サロン) 報告書  
場 所： 城南団地公民館

開催日時	令和 6年 10月 28日 (月) 13:30~14:30				
参加者数 計名	内 訳	男性	女性	絆	ささえりあ
	人 数	4名	8名	名	1名
内 容	13:30~ 告知・情報提供 (熊本メディカルネットワーク・第4回 南区人生会議の日) 13:50~ 医療情報の提供 (血管を若返らせる天然の薬について) 14:10~ 唱歌の歌唱				

活動風景



**【医師解説】**  
**何歳からでも血管を  
若返らせる！**  
**天然の薬について解説**



**論文をベースに紹介していきます！**

出典

やさしい予防医学チャンネル【医師解説】  
[https://www.youtube.com/@yobo\\_igaku](https://www.youtube.com/@yobo_igaku)

唱歌

今回は時間も短かったため、唱歌のみ歌う。ささえりあの支援後のカラオケのウォーミングアップとばかり、落ち着いた秋の歌ではあるが、張りのあるお声で歌っていただけた。

「何歳からでも血管を若返らせる！ 天然の薬について解説」 Dr.パンダ氏

現役医師のDr.パンダ氏のチャンネルより、動脈硬化を防ぎ血管を若返らせる食材等について解説したyoutubeを視聴。

血管を若返らせる(血管を柔らかくして血圧を安定させ、動脈硬化を防ぐ)には一酸化窒素を作り出すことが重要だそうで、その増産のために行うべき運動や摂るべき食材を挙げて解説をしていかれた。

運動ではウォーキングや脚のストレッチ(特にふくらはぎ)を、食材ではオメガ3脂肪酸やシトルリン、アルギニンが摂取できるさしみ、鯖缶、煮魚等勧められた。

また、睡眠の重要性も指摘され、6~8時間の睡眠を勧められた。睡眠不足は論外だが、8時間を超えても弊害はあるようだ。

熱心にメモを取りながら視聴する方もいらっしまった。次回は「睡眠」について取り上げてほしいとのご要望をいただいた。対応したい。