

# 年齢と共に減る

# 毛細血管！

～活血こそが健康の第一歩～

ニャンだって...

毛細血管の存在は「健康」と「美容」を守るためにとても重要である事はご存じでしたでしょうか？

例えば...

- ①免疫細胞は毛細血管の血流を通り、健康な人でも1日5000個程度は発生するとされている「癌細胞」を日々退治！
- ②毛細血管を流れる血流は体中の細胞が代謝の過程で作出す老廃物（ゴミ）を回収します。脳などの毛細血管は、脳で日々発生する「アルツハイマーの原因となるアミロイドβ」という物質を回収して処理！
- ③毛細血管を流れる血液から体の各組織は「水分」を受け取ります。例えば「目の涙」の水分は血液から受け取る！

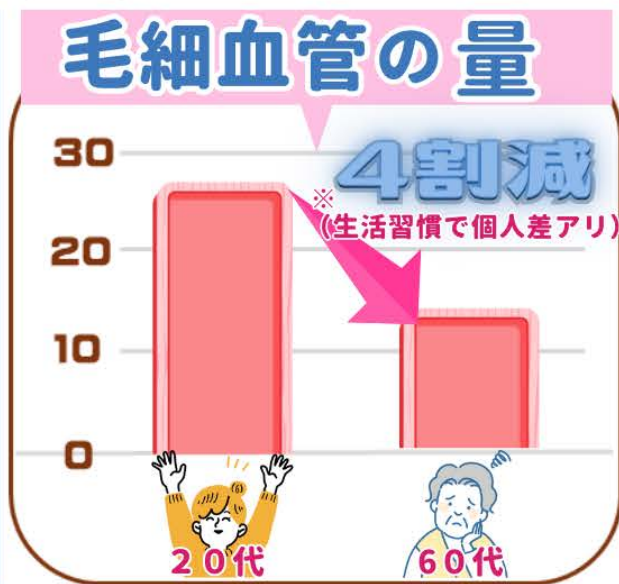
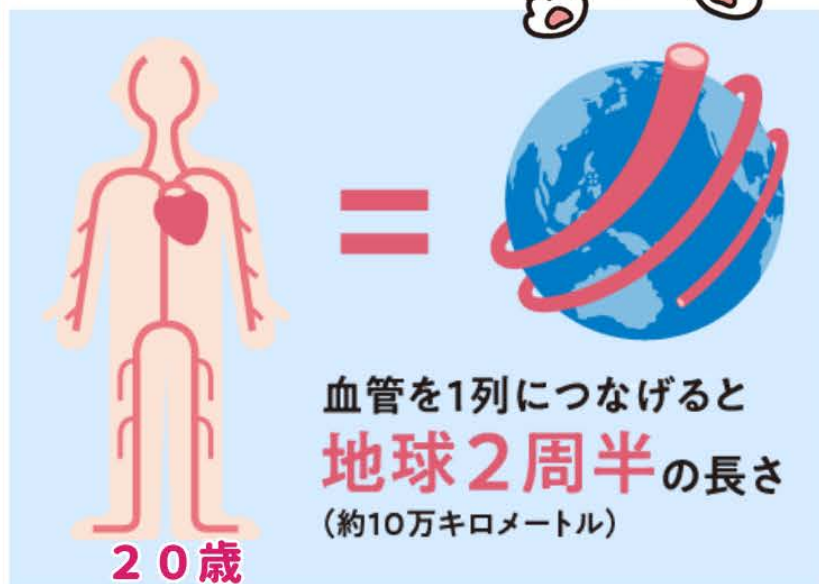


この他にも毛細血管の血管血流を通して人間のあらゆる生理活動は支えられているのニャ

毛細血管は年齢とともに減少！



60歳だと平均6万キロメートル?!  
地球1周分が消滅ニャン?!



## ※生活習慣で個人差アリとは？

これは単純に血流を活性化する習慣があるかどうかです！例えばお風呂に入る習慣（湯船につかり血流を活性化する習慣）がある人は毛細血管が減りにくいという事が分かっています。毛細血管も「生きた細胞」の集まりなので血流が長期間にわたり途絶えると死んで無くなってしまいますのですね。

POINT!

入浴



温度 38~40℃

時間 10~15分