

みんなの健康ラジオ

『運動は未来の自分への投資』

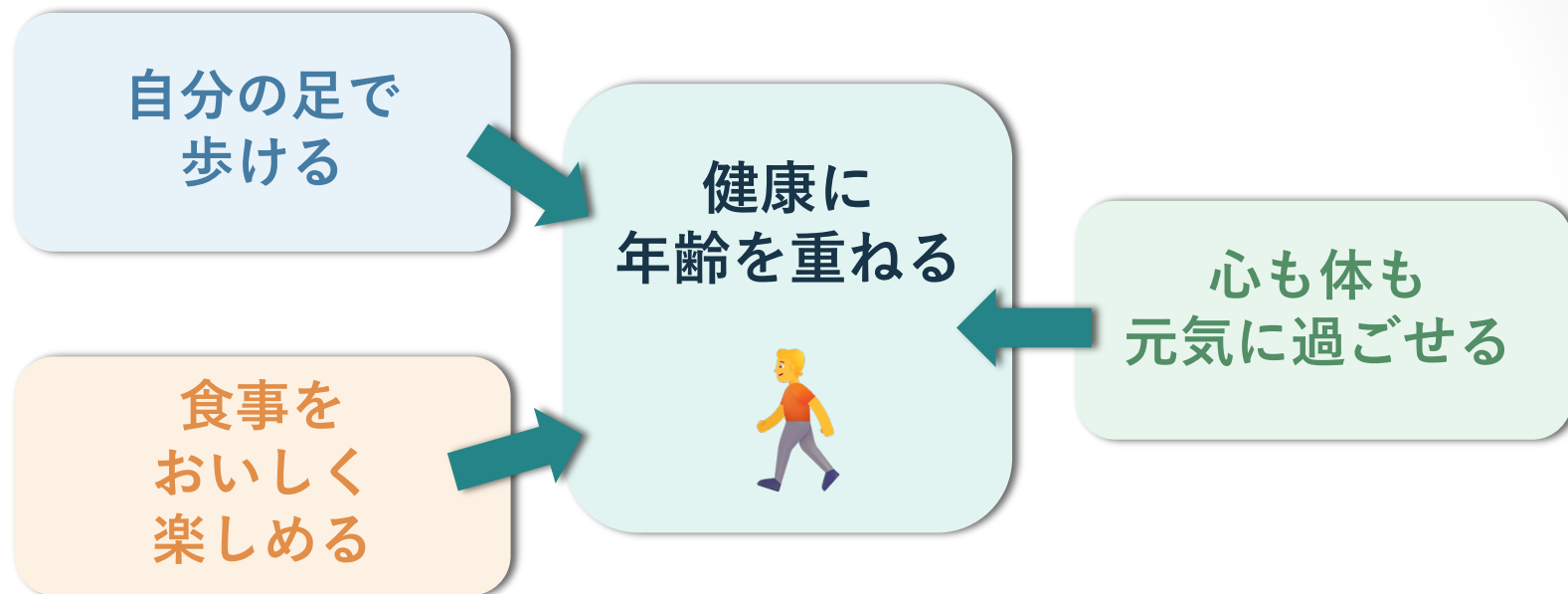
(2026年10月1日放送)

横浜スポーツ医会

かめのはしクリニック

松尾 幸果

アンチエイジング ≠ 「若く見せる」



身体の機能を保ちながら、健康に年齢を重ねる
そのために欠かせないのが 「運動」

運動は「血管」を守る

運動

血流 ↑

血管に
心地よい刺激

血管の内側の
働き ↑

血管内皮機能

血管が
しなやかに

動脈硬化予防へ

高血圧 ・ 動脈硬化 ・ 心筋梗塞 ・ 脳卒中

心血管疾患の予防につながる

筋肉は「全身にメッセージを送る」



代謝・炎症・血管機能を調節 + 脳や心にも好影響

老化の背景にある「慢性炎症」



慢性炎症

体の中で“小さな火種”が
くすぶり続けている
ような状態

加齢に伴う機能低下とも関連

適度な
運動



✓ 内臓脂肪を減らす

✓ 炎症の発生源が小さくなる

✓ 免疫バランスが整う



慢性炎症を整える

運動は、筋肉だけでなく「全身」に働きかける

運動から考えるアンチエイジング

運動で、時間を巻き戻すことはできない。

でも、老化に伴う機能低下を
緩やかにすることはできる。

運 動



血管・筋肉・骨・
脳・代謝・心



健康に働ける
身体へ

これが、運動から考えるアンチエイジング

次回：では、どんな運動をすればいい？