

## コレステロールは悪者？

コレステロールには、「LDL」コレステロールと「HDL」コレステロールがあります。

「LDL」コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあり、増えすぎると動脈硬化を起すので、悪玉コレステロールと言われています。「HDL」コレステロールは、余剰なコレステロールを回収するコレステロールで、善玉コレステロールと言われています。通常、血液中の「LDL」と「HDL」は一定量に保たれています。

「LDL」コレステロールが過剰になると、「HDL」コレステロールが減ったり、動脈壁に取り込まれて蓄積され、動脈壁が厚くなります。

血液中の脂質によって血管が傷つけられると、血管修復のために血小板が集まり傷をふさぎますが、やがてはがれて血液中を流れる血栓となります。血栓は血管を詰まらせ、心筋梗塞や脳梗塞の原因となります。

コレステロールや中性脂肪は、悪者にされがちですが、コレステロールは髪や皮膚を滑らかにし、細胞を包む細胞膜・ホルモン・脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料となっています。

コレステロールが足りないと、血管の細胞が弱くなって脳内出血などが起こりやすくなります。また、善玉コレステロールには、余ったコレステロールを肝臓に戻す役割もあります。

ロート製薬 fufufu より



## アダクター (内転筋群)

### 効果

- O 脚の改善
- 股関節の動きが良くなり可動性の向上
- 骨盤の安定性向上(軸を整える)
- 骨盤底筋の働きを助ける
- スポーツのパフォーマンス向上



① 息を吐きながらしっかりと閉じる

② 開く際は吸いながら開く

