

# 血管年齢測定と運動による改善方法の概要説明

(株)スリープシステム研究所

## 1. 機器の準備

- ①手首型携帯型血圧計;どこでも測定できる手首型血圧計が便利(約3千円)(3Page 下写真)
- ②歩数、カロリー測定が付属している腕時計。(約3千円)①のみでも実施は可能

## 2. 運動と血管年齢改善の手順

朝平静時 血圧測定と記録(メモする)

各運動時刻と運動後の血圧測定及び運動記録(メモする)  
血圧測定し血管年齢表示のみでも OK

記録項目 平静時測定  
最高血圧 最低血圧 脈波数  
有酸素運動時間(分) 無酸素運動時間 筋トレ時間

①有酸素運動(AE):心拍数70-90拍  
負荷の軽い歩行  
最初15程度目標で実施

②無酸素運動(AN):心拍数90以上の  
負荷を上げたランニング

③筋トレは運動するための筋力をつけるためです。

実例:最高140mmHgで20分有酸素  
運動後120程度降下  
血管年齢相当84歳から67歳相当

<夜 入眠(入浴前)前> 1日の反省

- ①血圧測定
- ②一日消費カロリー又は歩数(腕時計等から読む)記録
- ③血圧/血管年齢変換ソフトで1日分入力と記録・表示
- ④実年齢と血管年齢比較 目標血管年齢を決め目標になる様に徐々に運動を行う。
- ⑤血管年齢改善には負荷をさげ連続運動が大切

\* 運動は自分に合った運動量・内容を見つけながら楽しく実施することが大切です。

血管年齢を目標に運動量・内容を決め、その達成感が長続きの要因になります。

### 3. 血圧から血管年齢変換画面に入力の概要説明(詳細は別途資料)

- ①運動直後(1-3 時間後でも OK)の血圧測定し、最高血圧 最低血圧、脈波と有酸素運動時間等を入します。血圧記録をメモして後で画面に入力できます。
- ②1 日の運動量合計は夜最後の血圧測定時に、腕時計のカロリー又は歩数を見てどちらかを入力します。
- ③入力完了後「計算実行」をクリックで計算結果、血管年齢等が表示。「記録」をクリックで記録されます。

血管年齢変換ソフト (個人用) © スリー・ブラスティム研究所

## 新しく記録する

2026年05月17日 06:30 77 歳

**最高血圧** 133 mmHg | **最低血圧** 56 mmHg | **脈拍数** 57 bpm

**運動記録とメモ**

体重 60 kg | 今日一日の歩数 0 歩 | 今日一日のカロリー 0 Kcal

**計測前の運動量**

有酸素運動 分 | 無酸素運動 分 | 筋力運動 分

**コメント・メモ**

体調や気になったことなど...

※ 黄色の項目は入力が必要です

**計算して保存** 777

## 計算結果

血管年齢 (推定)	平均血圧	脈圧
<b>73 歳</b>	84	74

- 平均血圧が90以下のため、細い血管が狭い傾向にあります。  
- 脈圧が90以上のため、太い血管が狭い傾向にあります。  
- 現在の血管年齢は良好です。

## 4. 記と過去 1 週間のトレンド自動表示

上記で記録した内容が下記の表示されます。

運動量と血管年齢の関連が下記トレンド記録で判ります。



## 5. 血圧測定の注意

血圧は測定状況により大きく変化しますので、下記の方法で測定をお願いします。

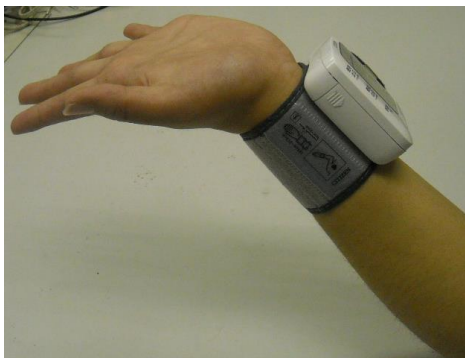
- (1) 脈波がほぼ安定してから血圧測定します。
- (2) 血圧測定は 3 回測定し、2 個がほぼ同じ値になったデータを採用します。

- (3) 手首型血圧計(推奨血圧計)はどこでも簡便に測定できます。

手首型血圧計の測定は下図の写真の状態です。

脈波計 2 次微分からの血管年齢測定器と本方式の測定と良く合致を確認しています。

測定注意事項① ②厳守してください。



### 測定注意事項

①手首型血圧計は手首から 1-2cm に設定

②手首を曲げ、手の指を密着した状態でスタートボタンを押してください。

③測定器の位置は心臓の高さと同一にします。