

血管年齢測定と運動による改善方法の概要説明

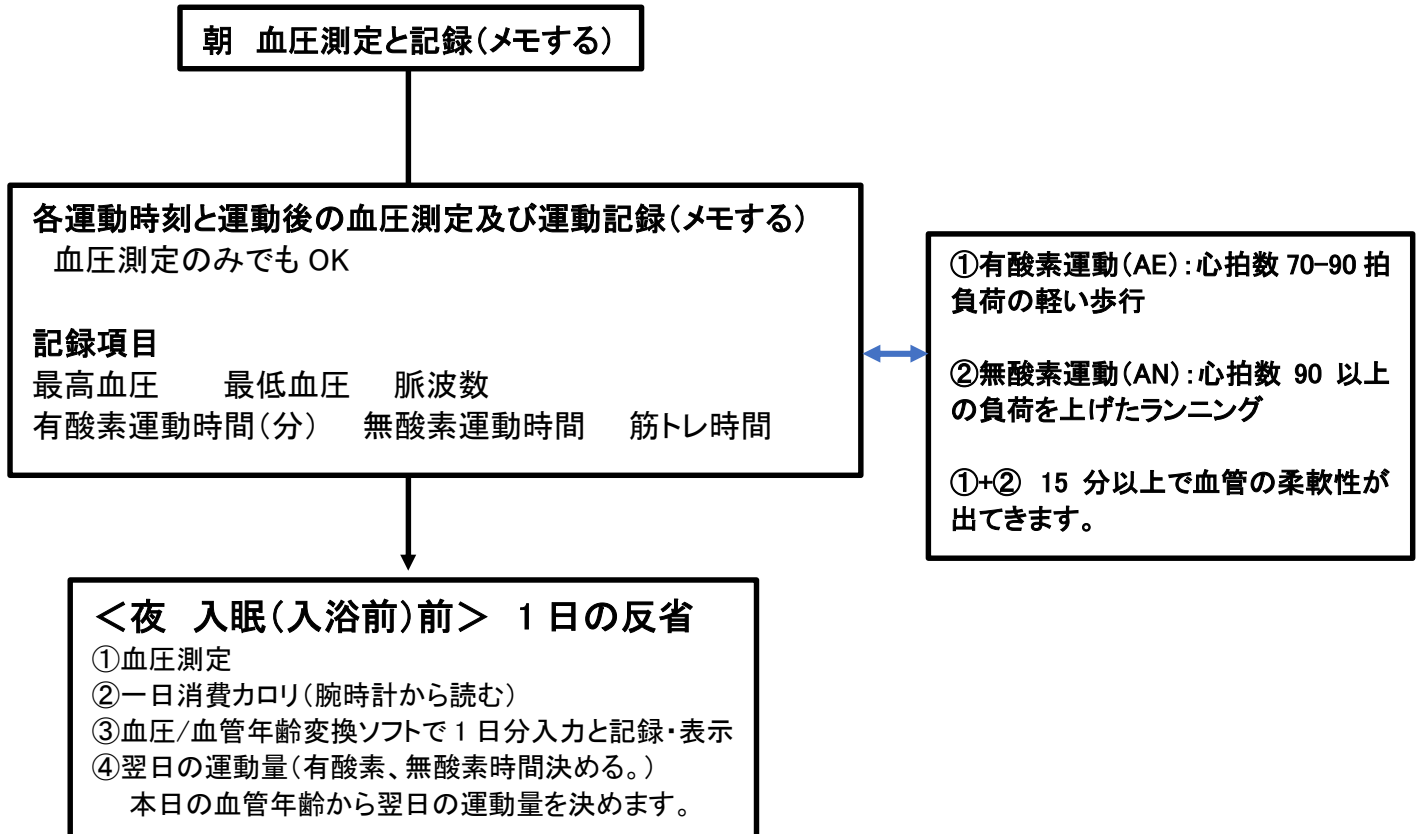
(株)スリープシステム研究所

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

測定は自律神経が安定しているときに実施してください。
朝と夜寝る前、運動後一定時間後が最適です。降圧薬投与されている方は対象外です。



【商品概要】

『血圧から血管年齢を推定するセルフケア支援ソフト』は、家庭用血圧計で測定したデータから血管の柔軟性を“血管年齢”として推定する、まったく新しい健康管理ツールです。医療機器を使用せず、誰でも簡単に日常の健康状態を確認できます。

【適用範囲】

測定は自律神経が安定する朝と夜寝る前、運動後一定時間後最適です。

- ①血圧降圧薬を投与している人は本ソフトの適用外になります。

血圧降下薬で血圧は下がるが、血管年齢(血管の柔軟性)は直接改善しません。

- ②血管年齢測定時期は自律神経が安定する朝と夜寝る前が最適です。

急な緊張・集中時は血圧が急上昇するため測定は不適です。

- ③有酸素運動等(15分以上)で、運動後短時間(10-15分後)で自律神経が安定、血管の柔軟性(血管年齢相当)測定に適しています。

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、腕時計のカロリーを見て入力します。
- 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。

1 日の最終測定時に、腕時計等を診て、1 日の合計歩数、カロリーを記入

測定後から時間経過して、後から記録する場合はチェックを外してください。

各運動ごとに実施時間を記入。これから運動量計算を自動計算

血管年齢、平均血圧、脈圧、それに対するコメントを出します。

血管年齢変換記録ソフト version 0.12 (nw.js)

日付: 2025/06/05 時刻: 13:04 自動的に現在時刻にする

名前: ns 性別: 男 年齢: 75 体重: 60 kg

最高血圧: 120 最低血圧: 58 脈拍:

一日の運動量合計: 歩 カロリ

有酸素運動時間 13 分 無酸素運動時間 7 分 筋力強化時間 5 分

コメント:

計算実行

平均血圧が90以下のため細い血管が柔らかい傾向にあります。
脈圧が40以上のため太い血管が硬い傾向にあります。
血管年齢は良好です

計算結果
血管年齢: 55 平均血圧: 79 脈圧: 62

記録 設定 印刷

このソフトは、2025年08月25日まで有効です。

4. 記と過去 1 週間のトレンド自動表示

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。



上記グラフから

(1) 実例(参考例)

朝血管年齢は約 80 歳 朝運動後昼間はほぼ 60 歳代を維持しています。

朝の運動; (有酸素運動+無酸素運動) 合計連軸20分等 108Kcal 有酸素運動の時間 2/3

夕方の運動; (有酸素運動+無酸素運動) 合計15分等 104 有酸素運動の時間 2/3

運動は身体に過度で負荷がかからないインターバルでランニングと歩行を繰り返しています。

(2) 効果

① 昼間の集中力が持続と昼間気分が良好

② 運動後運動の効果がすぐに血圧から血管年齢として「見える化」出来ますので、運動に意欲がでます。

③ 投薬で高血圧を下げている場合は、運動と併用して、投薬を徐々に少なくし、運動することで高齢者の自身の体力増強にもなります。

5. 血圧測定 of 注意事項



① 手首を約 80 度曲げる

② 血圧計は手首から 15 mm に設置します。

心臓の高さと同一にします。

*血圧計は付属品ではありません、各自購入ください。

血圧測定 of 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) 脈波数がほぼ安定する平常時で血圧測定します。

(2) 上記の手首の位置下記に設定し、手首をそらせ、心臓の高さに血圧計を上げて設定し測定ください。 (血圧測定メーカーの指示)「