

血管年齢測定結果表

のりしろ

A			B				C		B-		C-	E		D			E	F	G	
A+	A	A-	B+	B+X	B	BX	C+	C	B-	B-X	C-	E+	E	D+	D	D-	E-	F/F-	G/G-	
20~29才			高い機能 ←		← 標準的 →															
30~39才			高い機能 ←		← 標準的 →															
40~49才			高い機能 ←		← 標準的 →															
50~59才			高い機能 ←		← 標準的 →															
60~69才			← 高い機能		← 標準的 →															
70才以上			← 高い機能		←															

スコア

スコアは士約 120 点の範囲の中で、波形が (A+) に近いほど高得点になり、(G-) に近いほど低い得点になります。

同じ波形パターンでもスコアの高いほうが、末梢血液循環は良い状態になっています。

運動の前後でこのスコアを比較してみてください。

評価の見方

★ あなたの末梢血液循環を同世代の人達と比較して評価しています

高い機能

この評価は、同世代と比較して、良好な状態であることを示しています。自分にあった運動（ウォーキングや軽いジョギング等）を定期的に行い、この状態を維持することをお勧めします。

標準的

この評価は、同世代と比較して、標準的な状態ではありますが、不十分になり始めたことを示しています。週 2~3 回（20 分以上）のウォーキング等により改善することをお勧めします。

機能が低下

この評価は、同年代と比較して、機能が低下している状態であることを示しています。マイペースから始めて、徐々に週 2~3 回（20 分以上）のウォーキングを続けることにより、改善することをお勧めします。