

# 左手 指先

# で

# 血管年齢 ストレス

# 同時測定

## 測定の仕方

- ① 再スタートを押します。
- ② もう一度、スタートを押します。



- ③ 性別 (男性・女性) を押します。
- ④ 男女別のイラストにタッチします。
- ⑤ 年齢を入力し、確認を押します。



- ⑥ 左手の人さし指をセンサーに挿入して下さい。



- ⑦ 測定を開始します。

測定中のご注意

- ・できる限り安静な状態で測定して下さい。
- ・測定中は話したり、動いたりしないで下さい。
- ・正しく測定出来ない場合、スタート画面に戻ります。

- ⑧ 測定終了画面

印刷画面を押すと**プリント**されます。

終了画面



## プリント 記録例

身体的 ストレス	低い 普通 高い やや高い	心拍数	94
精神的 ストレス	低い 普通 高い やや高い	交感 副交感	67
ストレス 対処能力	やや低い 低い 普通 高い やや高い	あなたの ストレス点数	67
血液 循環	悪い 普通 良い	血管 年齢	44
		最高心拍数	100
		最低心拍数	86

一般的ストレス水準ですが、身体的にはかなり辛い状態だと考えられます。ストレスに対する適応力も低下しているので格別な注意とストレス改善する努力が必要です。又適切な休息と運動を併行して調節能力を改善する必要があります。

血管の老化が始まっている可能性があります。また良好な状態だと思われず。主治医と相談の上、正しい生活習慣及び運動で改善をはかってください。