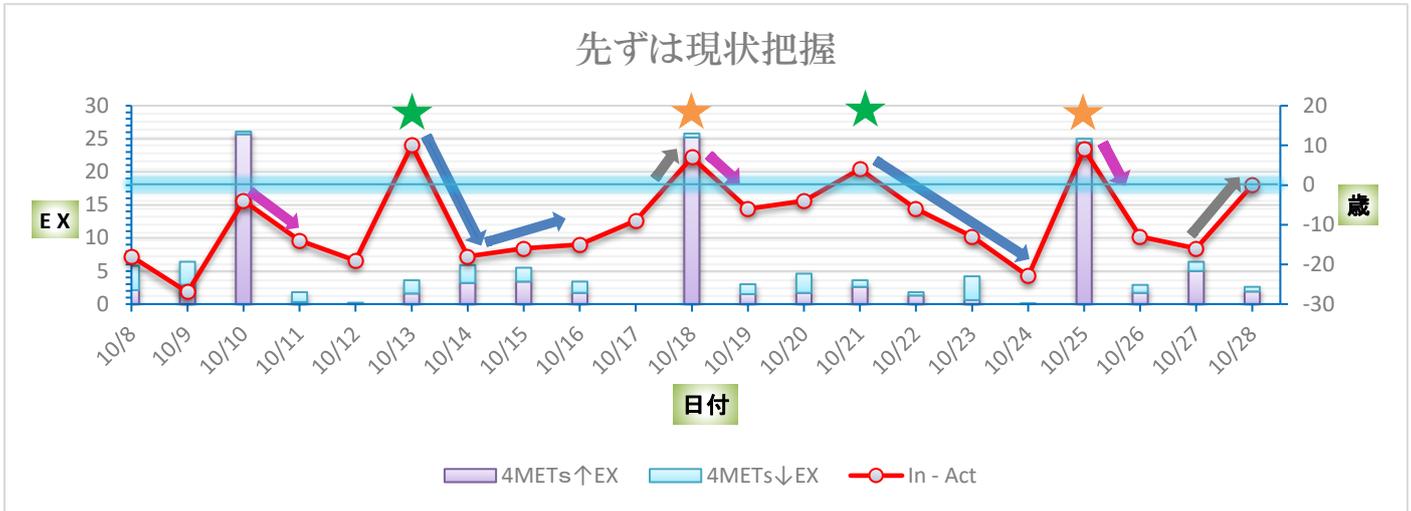


【ステップ1】



- 3METs(メッツ)の普通歩行を1時間行う ⇒ 3METs×1時間=3EX(エクササイズ)
- 血管年齢は毎朝起床時、左中指と人差し指に iheart を交互に装着して合計5回の平均値(In)とした
- 血管年齢(In) - 実年齢(Act)をプロット
- — ; 実年齢 - 血管年齢=0

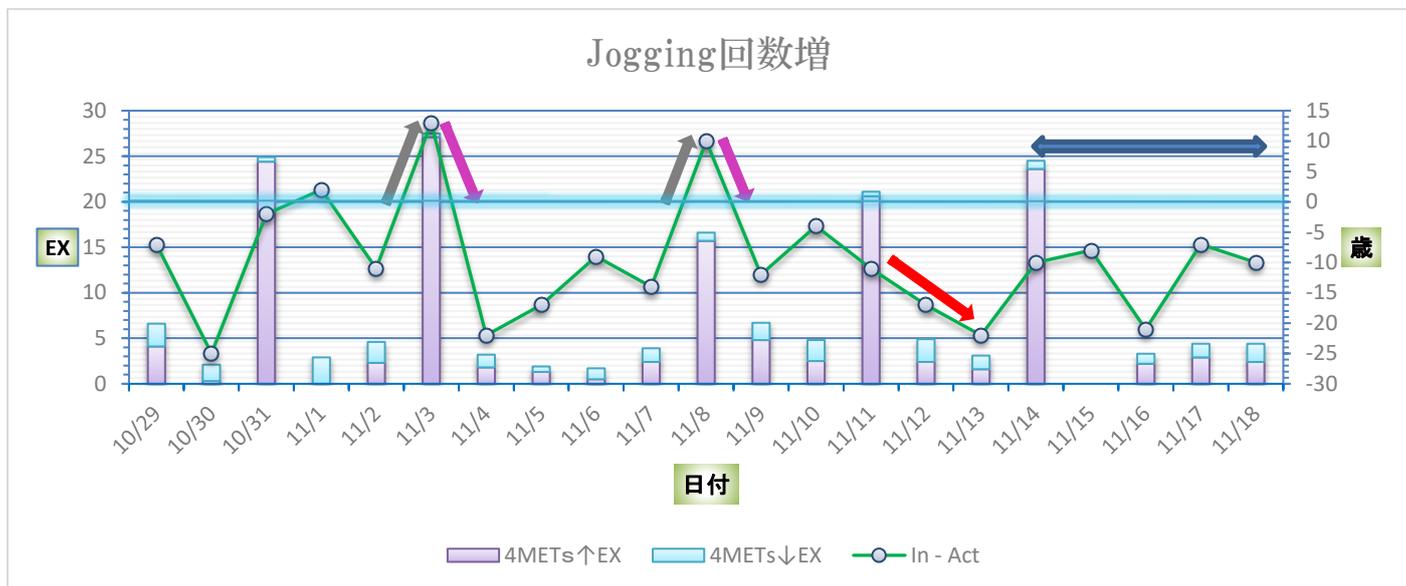
【結果】

- Jogging(主に8METs以上)は血管年齢の若返りに効果的(↘)
- Jogging しなくても4METs以下の運動を2~3EX する事も効果的(↘)
- Jogging 当日朝(★)と、Jogging の数日後(★)に血管年齢が高くなる
- 運動負荷が極度に減っても高くなる(↗)

【考察】

- 一週間の中日も Jogging する事で若さが持続するかも知れない。

【ステップ2】



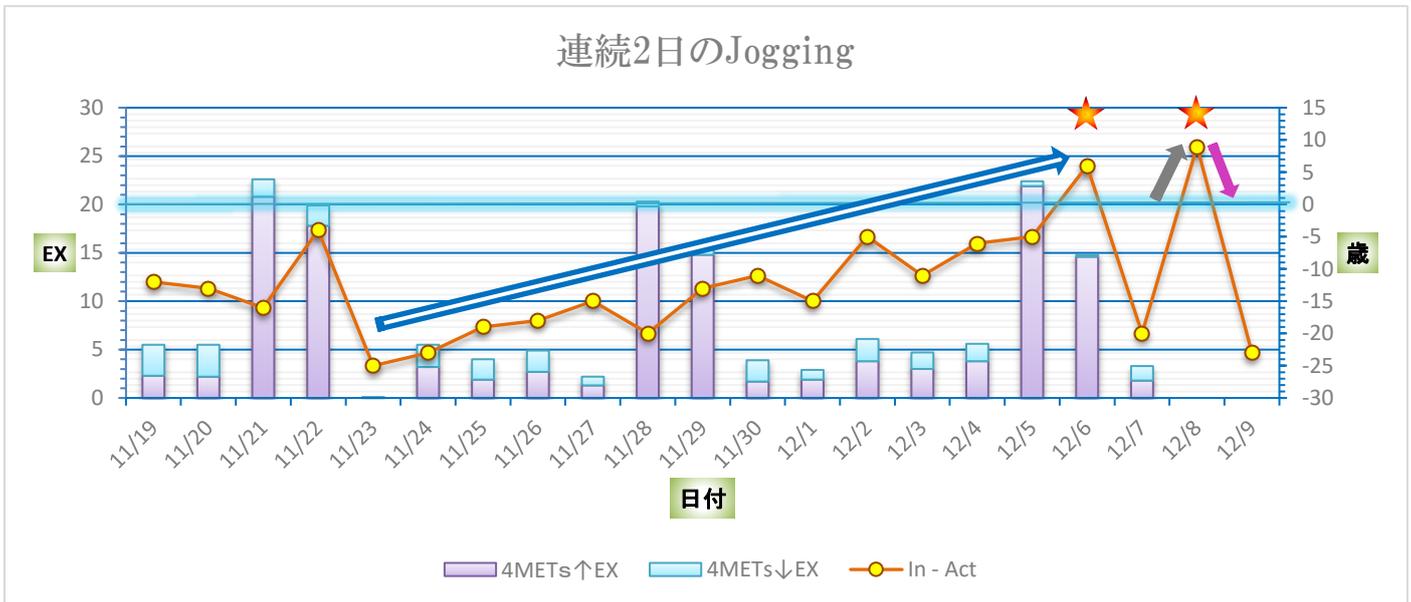
【結果】

- Jogging を行った数日後に血管年齢が上昇し(), Jogging 後下降する事が再現された()
- 11/11に血管年齢の上昇が予想されたが、実年齢を上回る事はなかった。
同じ事が 14 日以降も持続した()。週2回の Jogging の効果なのか？
- 11/11の Jogging で血管年齢をより若くさせる事ができた()

【考察】

- 週2回の Jogging の有効性を再確認する必要がある。
- 日常生活のパターンでは、週中日に Jogging する事は難しいので週末に連続して行ってみる。

【ステップ3】



【結果】

- 週末の連日 Jogging は血管年齢を若く保つには効果的であった。
- しかし徐々に実年齢と血管年齢の差が縮まる傾向を確認した()。
- ついには Jogging したにも拘らず、実年齢を上回ってしまった()。
- その後も今までになかった上下の変化や、実年齢を上回る現象()を確認した。

【考察】

- この原因として思い当たるのは・・・
 - ・12/6と8は寝付きが悪かったりして睡眠不足であった。
 - ・週2回の Jogging を1ヶ月間継続した事で、逆に疲労が蓄積してストレスが掛ったのか？
- 血管壁が硬くなる原因は、
 - ① 血管そのものが、コレステロールなどの蓄積によって硬くなる場合(巷で言う「動脈硬化」)
 - ② 自律神経(交感神経の昂り, 興奮)が関係した、血管の機能によって硬くなる場合 がある。