

あなたの肉体的疲労度や精神的ストレスは??

データを印刷します

1回 500円

自律神経バランスを測定しましょう

身体には自律神経（**交感神経**と**副交感神経**）がバランスをとって生命活動を維持しています。

交感神経・・・血管を収縮して心拍数や血圧の上昇させ、身体を活動的にします。

副交感神経・・・血管を拡張して心拍数や血圧を下げ、身体をリラックスさせます。

自律神経のバランスの乱れは血流や免疫機能の低下がおこり、様々な病気の原因となります。副交感神経が低く、交感神経の緊張が続くと、血管収縮による血流障害がおこりやすいので治療によって副交感神経を優位な状態にし、毛細血管の血流を良くする必要があります。

自律神経バランスの乱れ ⇒ 血流・循環障害 ⇒ 免疫力低下

自律神経測定では交感神経活動性と副交感神経活動性のバランスを評価し、**肉体的疲労度**と**精神的ストレス**が点数で評価されます。

疲労度・ストレスの少ない健康状態を維持しましょう