

自律神経バランス分析結果

(ストレス分析)

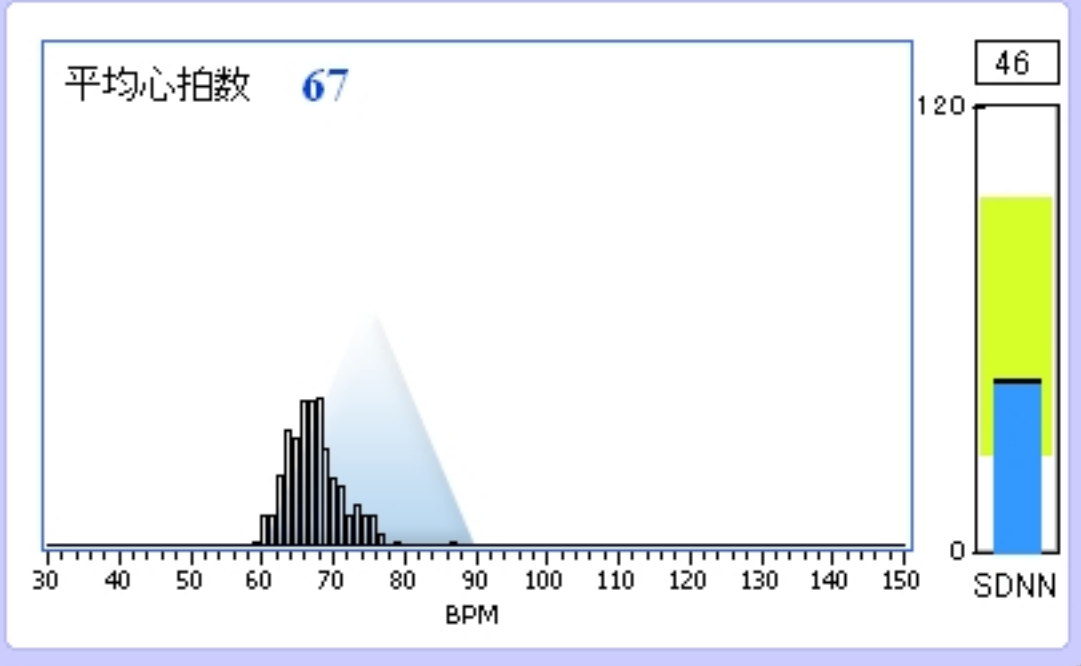
2分30秒 5分 CF 98

ID: 123

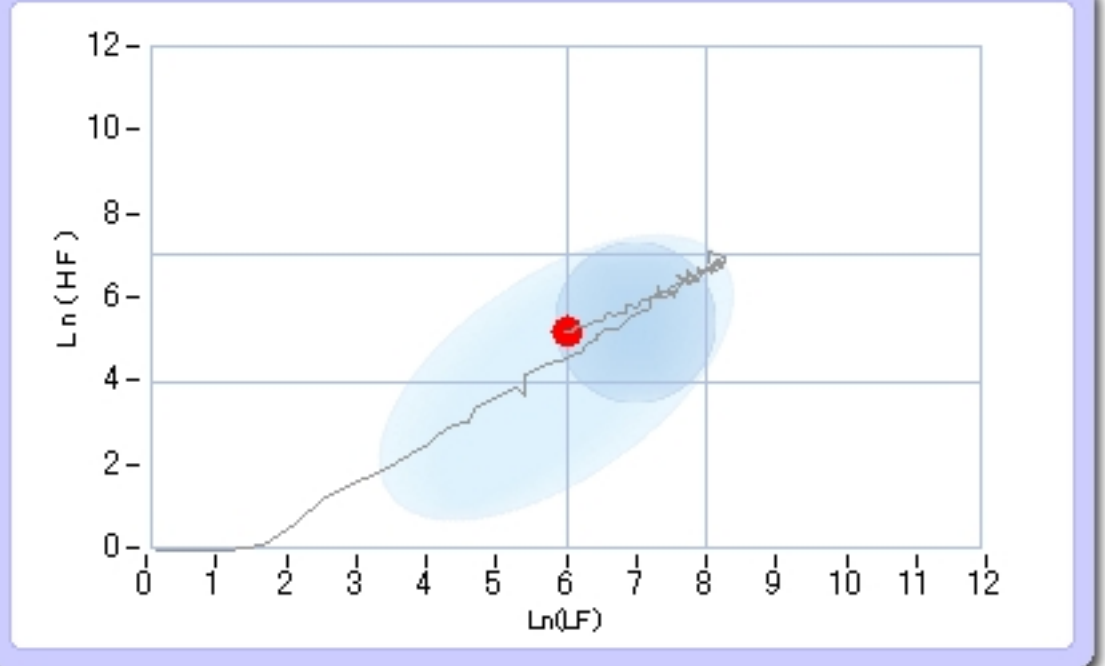
名前: 健康太郎

性別: 男 年齢: 42 日付: 2007/01/14 12:18

心拍分布及び自律神経活性度



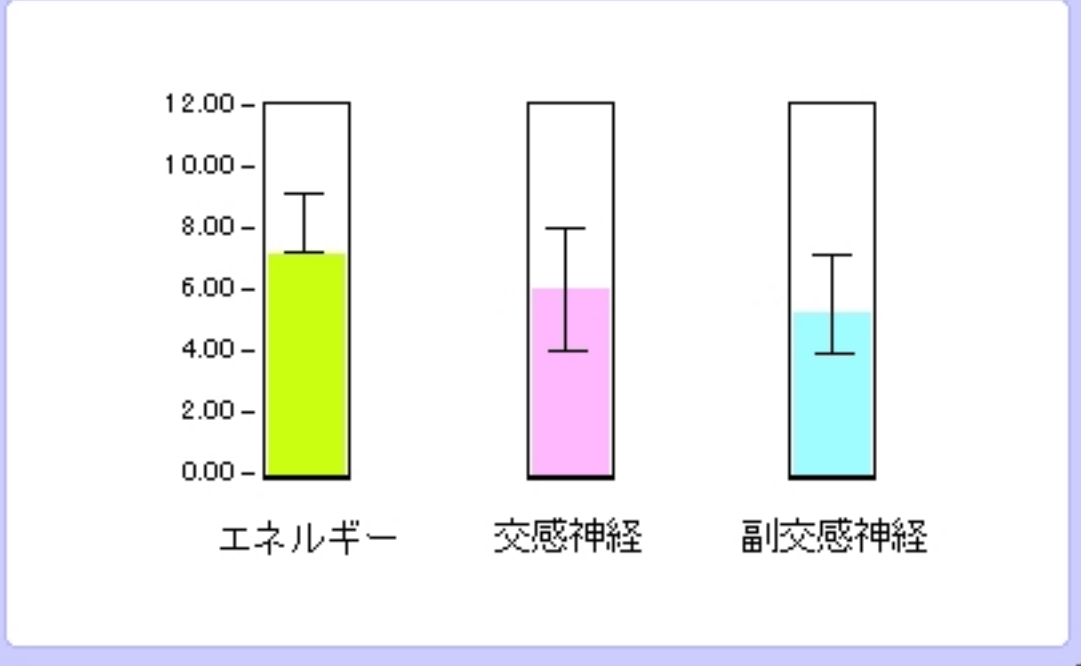
自律神経バランス



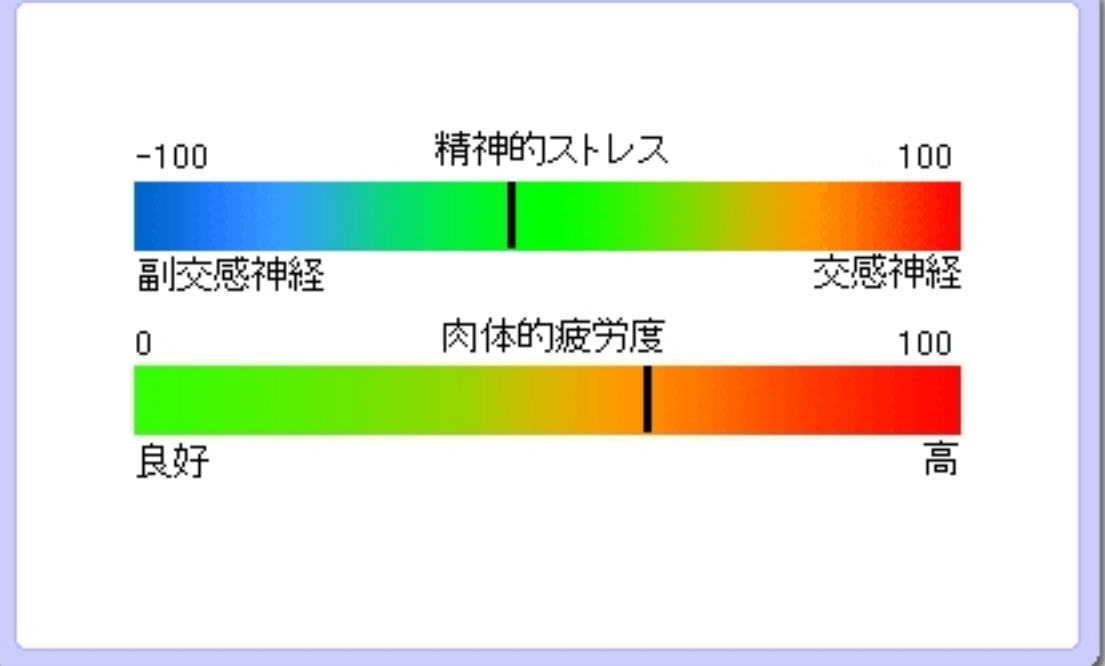
心拍分布はすそが広く低い山の形が理想的です。
自律神経活動が弱くなると疲れやすくなり、
強すぎると自律神経の不均衡が生じやすくなります。

副交感神経の活動は正常ですが、交感神経は多少低い状態と思われます。

ストレス抵抗力・自律神経活動量



ストレス度

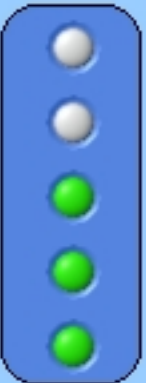


エネルギーが多いほど外部ストレスに対する抵抗力が強くなります。
自律神経活動が少ないと病気や肥満の原因になる可能性が高くなります。

ストレス指数 **-9** ポイント
±100ポイントに近いほどストレスが多い状態です。
肉体的疲労度 **62** ポイント
点数が高いほど疲れが溜まっている状態です。

総合評価

心拍分布及び自律神経活動量から考えられるあなたの現在の健康状態は標準と思われます。
現在の状態は標準と思われますが、生活習慣などの改善でより良い状態を目指しましょう。



ストレスをコントロールしましょう。

定期的な運動でストレスを解消しましょう。
自律訓練法もおすすめします。