

# ストレスによる不調を**見える化!**

## 自律神経測定



その身体の不調…ストレスのせいかも!

### 自律神経とは?

人間の体内には無数の神経があります。その中で循環器・消化器・呼吸器など内臓の働きを調整してくれているのが「自律神経」です。内臓を動かしたり、血液を流したりなど生命を維持する上で大切な役割を担っているため、自律神経が乱れると心や体にさまざまな支障が出ます。

### ストレスによる症例

- ・頭痛 ・めまい
- ・耳鳴り ・胃痛 ・腹痛
- ・息がしづらい ・咳こむ
- ・皮膚疾患 ・動悸 ・不整脈
- ・不眠 ・疲れがとれない
- ・イライラ、不安
- ・落ち込みやすい など



### 良導絡測定について

手足には、自律神経の通り道 (= 良導絡) につながっているツボ (= 良導点) があります。そのツボに微弱な電流を流し、電流の通り具合によって健康状態をチェックします。測定結果は診断シートにて確認することができます。

※ペースメーカーを使用している方はご利用いただけません。



所要時間：10分

(説明時間含む)

測定の流れ

#### ①測定前の準備



裸足になっていただきます。  
腕時計・ブレスレットは外してください。

#### ②測定時



手足の自律神経のツボに測定器をあて、微弱な電流の通り具合を測ります。痛みはありません。

#### ③測定結果ご説明



測定結果をもとに不調の原因や生活上の注意点をご説明させていただきます。

### ▼ 測定シート内容 ▼

#### ◆健康情報◆

基礎代謝・免疫力・全般的な体力とメンタル面の状態を示す

#### ◆症候情報◆

測定したデータから弱っている可能性のあるところを読み取る

#### ◆食養生◆

測定データから必要な栄養素とその栄養素を含んだ食べ物を紹介し食生活のアドバイスをする