

## ストレスを見える化して軽減するご提案

### 【ストレスの見える化】

ストレスの度合いを目で見るのは難しい事です。

潜在的なストレスは尚更です。

先ず、今のあなたはどれくらいのストレスを抱えているか？ 見える化しましょう。



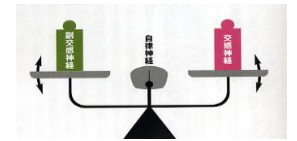
### 【ストレスを抱えていると自律神経のバランスが崩れてきます】

自律神経は交感神経と副交感神経に分かれていて、イライラしていたり興奮すると交感神経が高ぶります。

それに従って心臓の動きが早くなったり血圧が上昇します。

逆にリラックスすると副交感神経の働きが優位になって、ゆっくした心拍に切替わって血圧も下がります。

この相互関係は、車の運転操作に例えるとアクセルとブレーキに相当します。



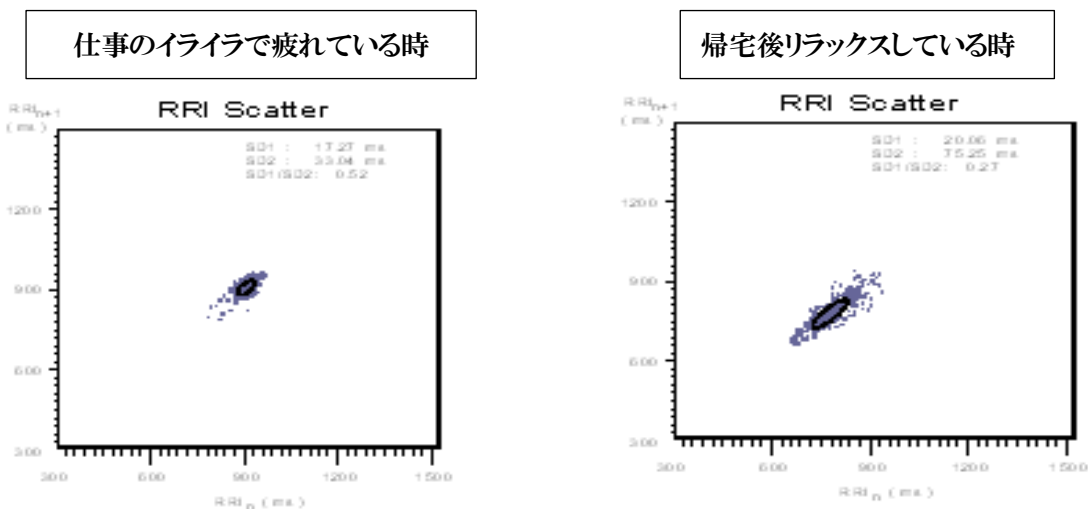
もうひとつ。

実はストレスの度合いが高いと、心臓の「ドクン ドクン」の間隔が一定になる傾向へと変化します。

まるでメトロノームの様に器械的に動くのです。

しかしリラックスすると、その間隔が微妙にバラけてくるのです。

下のグラフはそのバラけ具合を表わしています。



この生体反応は、車のハンドルに例えると適度な「遊び」がある様です。

実際にこの解析方法を用いた研究発表がたくさんあります。

※ 心臓の動きはストレスの度合いを知るバロメーターになります！

## 【ストレスを軽減する呼吸法とは】



リラクスの方法に『呼吸法』があります。

「呼」とは息を吐く事、「吸」は息を吸う事ですが、この動作にも自律神経が関係しています。

呼気は副交感神経が、吸気は交感神経が働きます。

特に息をゆっくり吐く事で副交感神経が優位になって、興奮状態からリラックスへと導いてくれます。

## 【呼吸法にまつわる実例】

- アスリートが演技や試技を始める前
- 根を詰めた仕事の後(一息つきましょう)
- 「羊を数えて眠りましょう。」という謂れ(sheep と発音する)
- 「ヨガ」の基本は呼吸法です

## ※ 気付かない内に働く自律神経をコントロールできるのが呼吸法です！

## 【このストレスの評価方法を採用して、呼吸法まで身に付ける事ができるアイテム】

**リラックス♥キット** は2つの機能をひとつにした一石二鳥のキットです。

先程お話した自律神経のバランスの解析理論を取り入れています。

ポケットタイプなので自分のデスクで手軽にお使い下さい。

スマートホンから発生するブルーライト(交感神経を刺激してしまう)も発生しません。

### リラックステストモード



- ♥ 指を置いて30秒後にリラックス度がわかります
- ♥ 4段階の測定結果が表示されます
- ♥ 得点が高ければ高い程リラックス！

### 呼吸トレーニングモード



- ♥ ベルカーフ上のマークの動きに合わせて呼吸します
- ♥ 4段階の呼吸速度を設定できます
- ♥ 深い呼吸を実践できます