

多くの人が悩む「疲れ・疲労」と「ストレス」に対して
全体的（ホリスティック）な視点から学び、さらに健康



の鍵となる「自律神経」について
も学び、自分の自律神経の状態
を測定した上でそのケアの基本
を学ぶベースになる講座です。

* 自律神経測定つき

■ 受講料：5,000 円（3 時間）

■ 講師：赤坂溜池クリニック院長 降矢英成

■ 対象：ホリスティックなケアの必須となる内容。疲労・
ストレス・自律神経について学びたい方に。

■ 日程：

10/23（水）19:00～22:00

10/19（土）17:30～20:30

病気になる前の未病の段階ではあっても、
毎日、疲れがとれない、ストレスが溜まっている
という半健康・半病気の状態の人が多いのが
現代の日本人の状況です。

この講座では、「疲れ・疲労」とはどのような状態
なのか？ そして、疲労を把握するためにはどう
したらいいのか？ その代表的な方法のひとつ
として「自律神経」の状態を測定する方法があり、
その結果からその人のストレス状態が見えてきま
す。

健康の鍵となる、疲労、ストレス、自律神経の
3つの要素について学ぶことで、ホリスティックな
セルフケアの基本を学ぶことができます。

◎申し込み方法

件名を『疲労ストレスケア受講の件（氏名）』とし、
下記の項目をメールまたはファックスでお送りいた
だき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付と
させていただきます。

① 講座名②日程③氏名（ふりがな）④住所⑤連絡
先（当日つながる電話番号）⑥メールアドレス

<自律神経測定とは？>

自律神経の測定には、“脈波”を測ります。脈波から
は、指尖で測ることによって「血管年齢」を調べることもで
きますが、「脈拍の変動（心拍変動：heart rate
variability）」を測ることによって、自律神経の状態を測る
ことができます。

また、自律神経のバランスがよいとか悪いという表現が
されますが、これは交感神経と副交感神経のバランスを
指しているわけですが、そのバランスもこの測定でみるこ
とができます。

さらには、どのくらいの疲労度（逆にいえば元気度）の
状況になっているのかについても、肉体的疲労度や精神的
疲労度の状況も含めて判断することができます。自分の疲
労の状態、ストレスの状態を自律神経の状態から掴むこ
とができます。

ぜひ、自分の状態を把握してみてください！

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

Eメール：hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX：03-5572-8219

URL：http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950（有）ホリスティックヘルス情報室

