

## 「疲労&ストレス」のホリスティックケア講座

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:

5/24(水) 19:00~22:00

5/27(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」とはどういう状態  
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、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

三菱東京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

