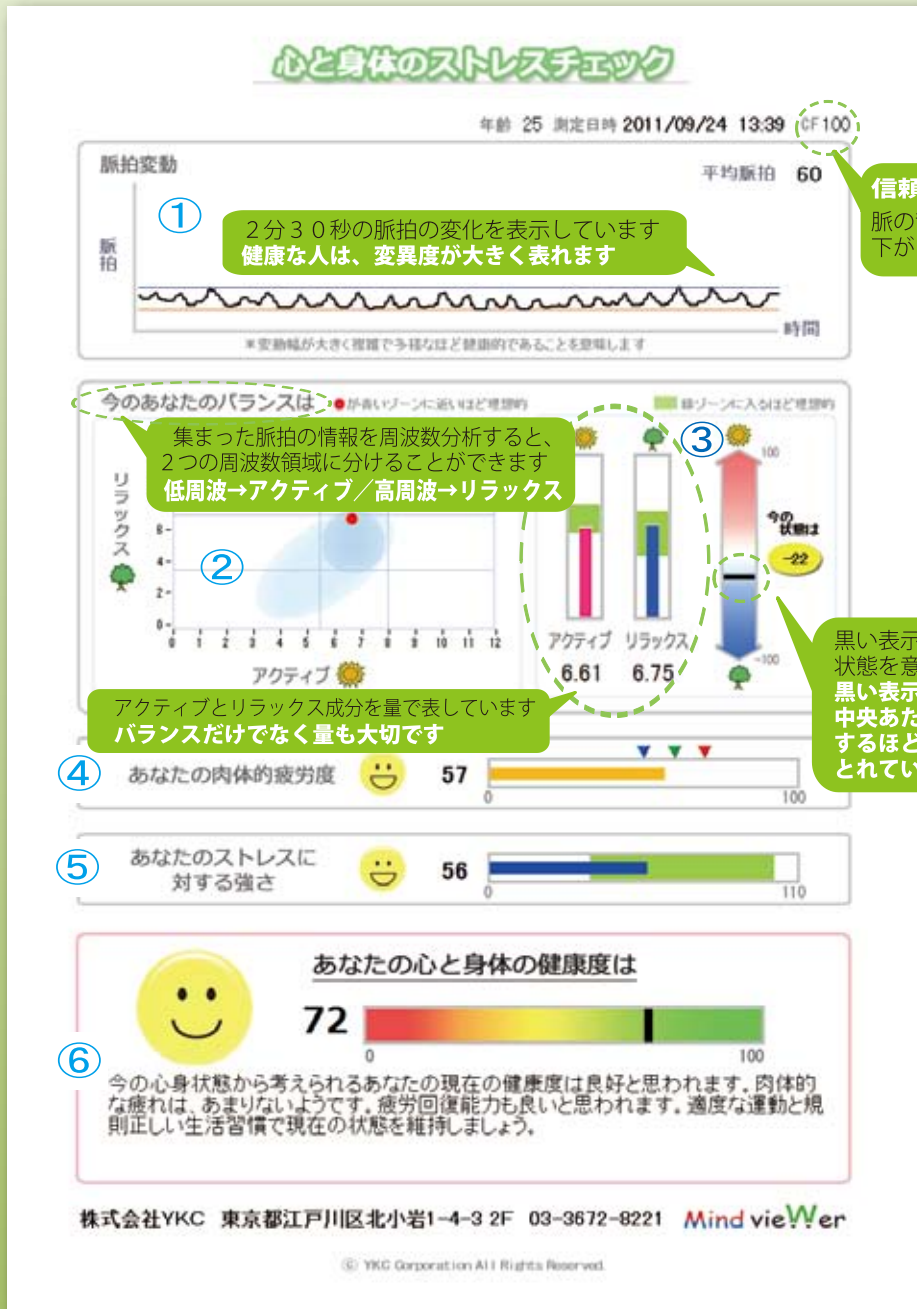


2分半で
このようなことが
わかります！



① 脈拍の変動

脈拍一拍ごとの変動を測定することにより限りなく変化する環境に対する体内での適応能力を推定することができます。健康で外部環境への適応能力が優れている人は変動が大きく表れます。脈拍は呼吸と深い関係があるので測定時は安静状態が基本です。

② 心のバランス

●が青いゾーンに近いほどバランスがとれている理想的な状態です。ストレスが慢性化するほど赤い点は左下方向へ下がっていきます。

③ 心の活力とバランス

アクティブとリラックスの活力を棒グラフで表示しています。緑ゾーンが理想範囲です。黒い表示はバランスを表し、赤いゾーンに位置するほどアクティブ優位、青いゾーンに位置するほどリラックス優位を意味します。

④ 肉体的疲労度 60以下が理想です。 ▼ 50点/ ▼ 60点/ ▼ 70点

3段階で評価 😊 低い 😐 普通 😞 高い ! 脈の乱れあり
点数が高いほど肉体的な疲れが溜まっている状態を意味します。

⑤ ストレスに対する強さ 緑のゾーンが理想の範囲です。

3段階で評価 😊 高い 😐 普通 😞 低い ! 脈の乱れあり
青い棒が緑のゾーンから離れるほど、疲れが溜まっている状態や元気がない状態である可能性があります。

⑥ 心と身体の健康度

72 黒い表示が緑部分に位置するほど心と身体の健康度が良い状態を意味します。

5段階で評価 😊 かなり高い 😐 普通
😊 高い 😞 比較的低い
😞 低い ! 脈の乱れあり