



タイトル

自律神経と睡眠の質は深い関係があるのはご存じですか？

出展者名

株式会社メディコアジャパン

出展概要

自律神経のバランスと機能・疲労度・ストレス・「血管年齢」が測定できます。

出展内容詳細

快適な睡眠をとる為には、自律神経が影響をうけています。
朝起きても疲れがとれない。寝つきが悪い。何度も目が覚める・・・
それはストレスが原因と言われてます。
たった1分で身体的ストレス・精神的ストレス・ストレス対処能力
疲労度・自律神経のバランスを測定する事ができます。
自律神経のバランスが乱れると「血液循環」も悪くなります。

健康で日々の生活をおくる為には予防が重要です。
国民の約50%が「未病」と言われてます。
「未病」とは健康と病気の間の人を言います。
100歳時代・・・！健康で過ごすためにも
日々の身体のチェックが必要です。

ストレス・自律神経・血管健康（血管年齢）を「可視化」して健康対策に心がけましょう！

