



ID SAMPLE

氏名 山田太郎様

Lifescoreレポート



● Lifescoreサービスの評価方法について

測定メニューについて

Lifescoreサービスは、1日の「メンタルコンディション」と「フィジカルコンディション」を評価します。「メンタルコンディション」は、自律神経の状態からストレス・リラックス度合いや疲労度について、「起きているとき」、「行動ごと」、「寝ているとき」の3つの切り口から評価します。

「フィジカルコンディション」は、3軸加速度から日常の中で「カラダを動かした時間」と歩いているとき、座っているときの「姿勢の美しさ」を評価します。最後に、「メンタルコンディション」と「フィジカルコンディション」のバランスからその日の「タイプ」を判定します。

総合評価		55点	Aを20点、Bを10点 Cを5点として採点
メンタル コンディション ～自律神経状態～	起きているとき	自律神経バランス	B
		トータルパワー	B
		行動ごと	
	寝ているとき		C
フィジカル コンディション	カラダを動かした時間		B
	姿勢の美しさ		A
きょうのメンタル×フィジカルバランス		「1日の自律神経バランス」と「活動時間」を組み合わせ「メンタル×フィジカルバランス」を4タイプに分類しています。	タイプI ----- 興奮・エネルギー ギッシュ

メンタルコンディション

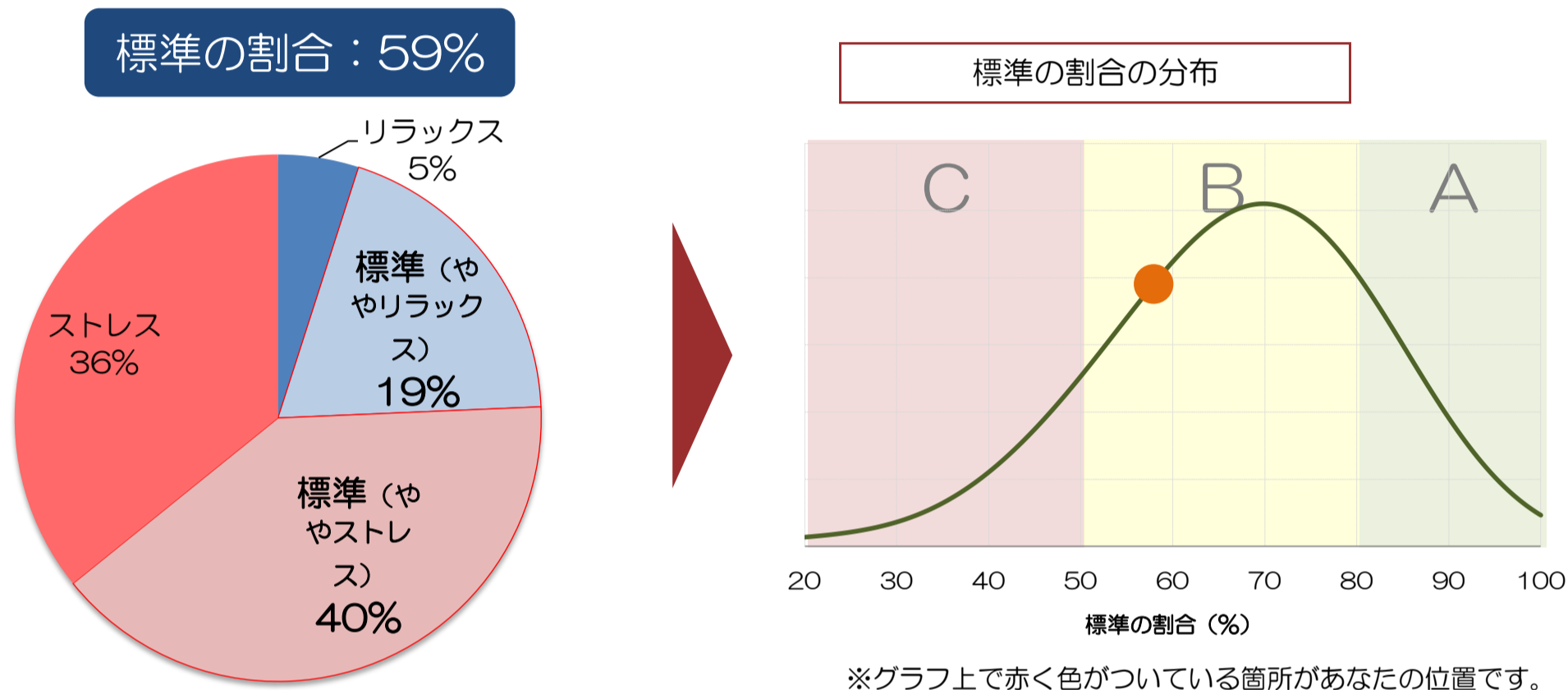
● 起きているときの自律神経バランス

ここでは、あなたの自律神経バランスを1日のうち、どのような状態であったかを時間割合で示しています。「標準」は自律神経のバランスが取れていた時間、「リラックス」は副交感神経が優位であった時間を示しています。特に注意しなければならないのは、交感神経過剰であった時間を示す「ストレス」の割合です。交感神経過剰な状態で長時間続けると血管が収縮し血流が悪くなります。その結果、肌や各臓器に酸素が行きにくくカラダの調子が悪くなりやすくなります。注意して見てみましょう。

評価
B

今回のあなた

今回、「標準」の割合が59%と普通だったため、評価はBになっています。また、「標準（ややストレス）」の時間が最も長かったようです。



起きているときの自律神経バランス

● 起きているときのトータルパワー

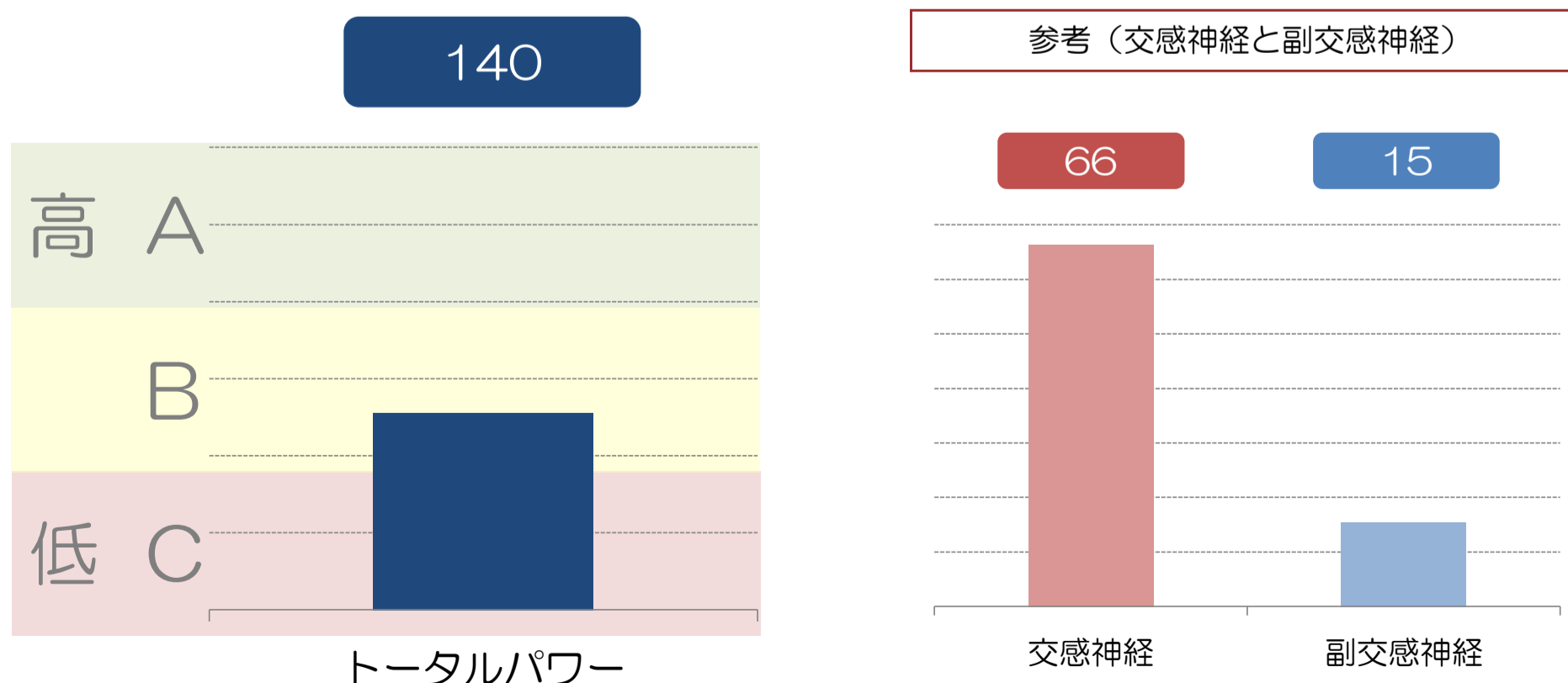
メンタルコンディション

ここでは、この日のあなたの自律神経の活動量（トータルパワー）がわかります。自律神経のバランスが良くても、トータルパワーが低いと慢性的に疲れが残っていて、やる気が出ません。一方、トータルパワーが高いと疲れにくく、活動的になれるます。

評価
B

今回のあなた

今回、トータルパワーは140と年齢相応だったため、評価はBになっています。



起きているときのトータルパワー



● 行動ごとの自律神経バランス

メンタルコンディション

ここでは、1日の行動ごとの自律神経バランスを見ていきます。ある程度のストレスはもちろん必要ですが、自分では気づかずに「ストレス（交感神経過剰）」があまりに長時間続いている場合は要注意です。何か、無意識にストレスになることが潜んでいるかもしれません。測定日を振り返ってみてください。

	6:00 ~ 6:30	6:30 ~ 7:00	7:00 ~ 7:30	7:30 ~ 8:00	8:00 ~ 8:30	8:30 ~ 9:00	9:00 ~ 9:30	9:30 ~ 10:00	10:00 ~ 10:30	10:30 ~ 11:00	11:00 ~ 11:30	11:30 ~ 12:00	12:00 ~ 12:30	12:30 ~ 13:00	13:00 ~ 13:30	13:30 ~ 14:00	14:00 ~ 14:30	14:30 ~ 15:00
行動							食事	食事	炊事・掃除・洗濯	子どもの世話	子どもの世話	子どもの世話	食事	その他	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク
計測値							ややストレス	ややストレス	ストレス	ややリラックス	ややストレス	ややストレス			ややリラックス	ややストレス	ややストレス	ややストレス
気持ち							リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス
ギャップ																		
メモ									公園へ				外食		来週の準備			

	15:00 ~ 15:30	15:30 ~ 16:00	16:00 ~ 16:30	16:30 ~ 17:00	17:00 ~ 17:30	17:30 ~ 18:00	18:00 ~ 18:30	18:30 ~ 19:00	19:00 ~ 19:30	19:30 ~ 20:00	20:00 ~ 20:30	20:30 ~ 21:00	21:00 ~ 21:30	21:30 ~ 22:00	22:00 ~ 22:30	22:30 ~ 23:00	23:00 ~ 23:30	23:30 ~ 00:00
行動	デスクワーク	デスクワーク	身の回りの用事	その他の移動	その他の移動	趣味	趣味	趣味	趣味	趣味	飲み会	飲み会	飲み会	飲み会	飲み会	飲み会	飲み会	飲み会
計測値	ややストレス	ややストレス	ややストレス	ややストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ややストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ややストレス	ストレス	ストレス
気持ち	ストレス	ストレス	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通	普通
ギャップ			★	★						★						★		
メモ						友人とバンド練習					反省会を兼ねて							

備考) 計測出来ていなかった時間帯は表示されません。

計測値	リラックス	標準（ややリラックス）	標準（ややストレス）	ストレス
気持ち	リラックス	普通		ストレス

※ 「ギャップ」は、「計測値」と「気持ち」が一致している場合に、星マークがつきます。

行動ごとの自律神経バランス

● 寝ているときの自律神経バランス

ここでは、寝ているときについて、カラダを休ませる役割を果たす副交感神経の活動度合いを評価します。

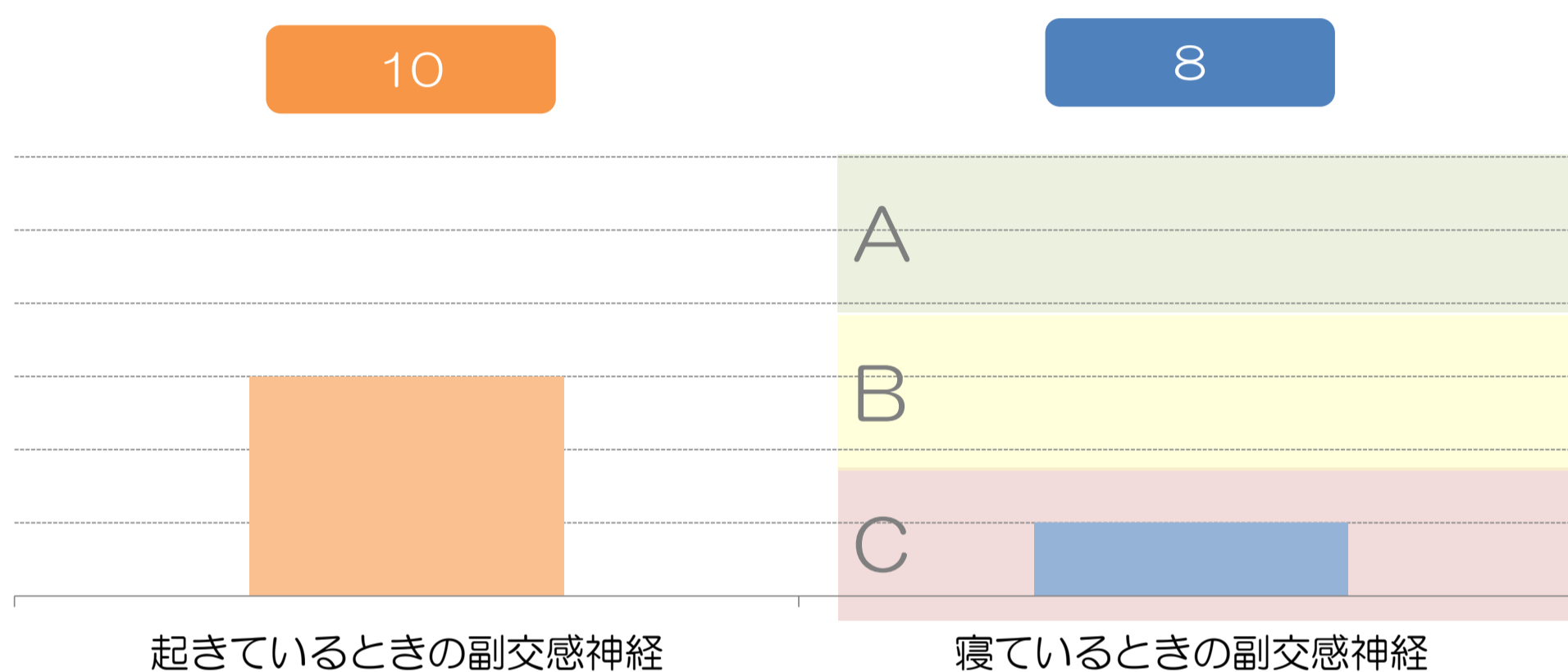
一般的に、寝ているときは、昼間に受けたダメージや疲れをとるため副交感神経が高まり、カラダを修復すると言われています。そのため、起きているときに対して寝ているときの副交感神経が上昇しているかがポイントになります。

評価

C

今回のあなた

起きているときは副交感神経は10、寝ているときの副交感神経は8となっています。睡眠中は副交感神経が下がってしまっているため、評価はCになっています。



寝ているときの自律神経バランス



健康雑学

自律神経とは？

自律神経とは、臓器や血流をコントロールしている、自分の意思でコントロールできない神経のことです。自律神経は、アクセルの役目をする「交感神経」と、ブレーキの役割を担う「副交感神経」で成り立っています。ココロとカラダが集中、緊張しているときには「交感神経」が優位に働き、逆にリラックスしている時は「副交感神経」が優位に働いています。この2つの神経は季節、天気、気圧でも変わりますし、朝から昼にかけては交感神経が優位になり、夕方から夜にかけては副交感神経が高まるといったように1日の中でも変動します。そのため、平日、休日、季節などいろいろな日に計測してみることで、自分の傾向を掴むことができます。

現代人はストレスから交感神経が優位になりがちで、交感神経が優位な状態が続くと血流が悪くなり、便秘や冷え性といった症状が出たり、免疫力低下を招きます。そのため、現代人にとって副交感神経をいかに高めるかが重要なテーマなのです。



● カラダを動かした時間

フィジカルコンディション

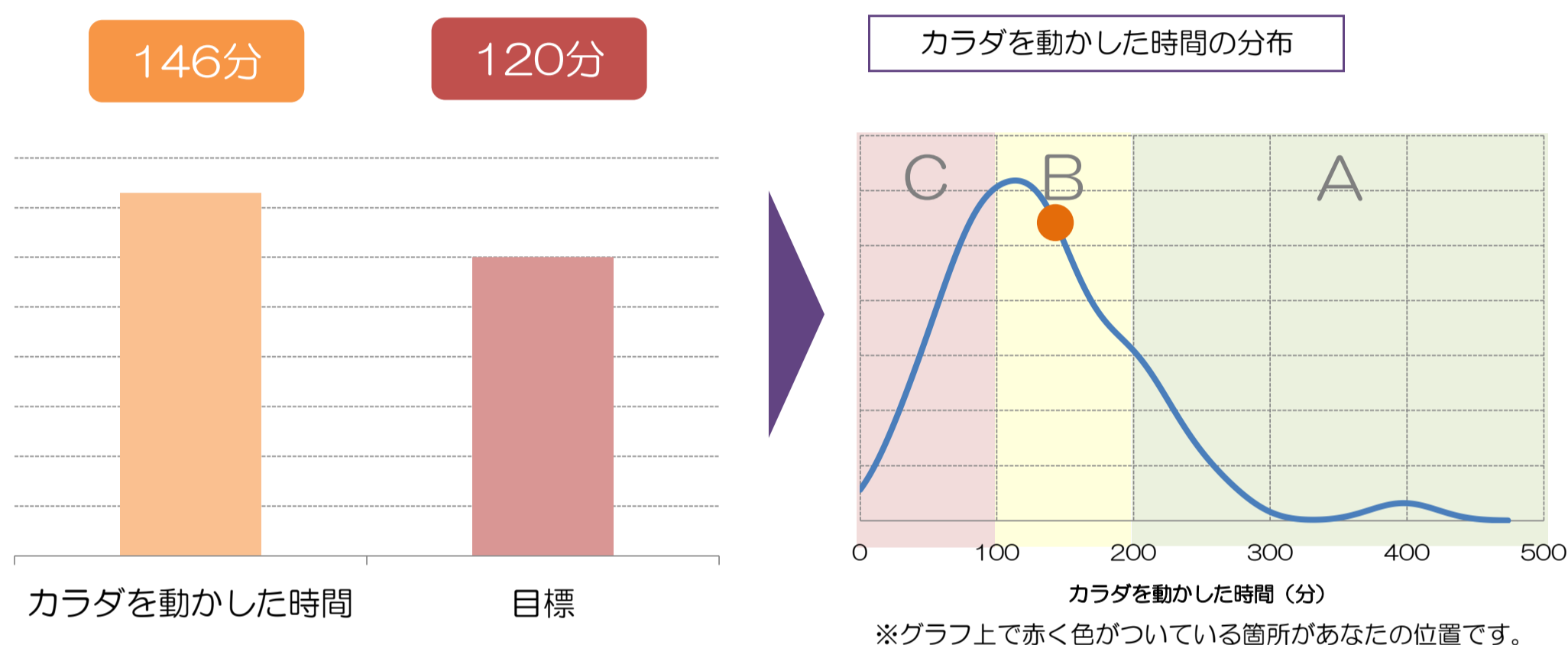
ここでは、意識的に運動した時間だけでなく、日常生活の中で歩いたり、走ったりした時間も含めて「カラダを動かした時間」として評価します。一般的に、健康を維持するために1日1万歩、普通の人であればだいたい2時間くらいのウォーキングに相当します。足りなかった人は、自分の運動習慣を見直してみてください。

評価

B

今回のあなた

カラダを動かした時間は146分と目標の120分を若干上回っているため評価はBになっています。もう少し日常の中で運動を取り入れるように工夫してみましょう。



カラダを動かした時間

健康雑学

生活習慣病を予防しよう！

「メタボリックシンドローム（メタボ）」という言葉は、2006年のユークキャン新語・流行語大賞トップテンにノミネートされるほど、身近な言葉になりました。しかし、メタボリックシンドロームとは何か、なぜ怖いのかを知っている方は意外に少ないのではないでしょうか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を言います。過剰な内臓脂肪は、糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を引き起こしやすくなり、さらには心筋梗塞や脳卒中のような命に直結する病気になりやすくなってしまいます。メタボリックシンドロームはまさに「万病のもと」と言っても過言ではありません。このように非常に怖いメタボリックシンドロームですが、自覚していない、もしくは自覚していても自ら予防対策を行う人が少ないため、2008年に40歳から74歳の方を対象にいわゆる「メタボ健診」が義務化されました。

健診でわかるより前に予防するにはどうしたらよいでしょうか。それには適度にカラダを動かすことが何より大切です。Lifescoreで算出されたカラダを動かした時間はいかがでしょうか。カラダを動かした時間が短かった人は、自分の運動習慣を見直してみましょう。

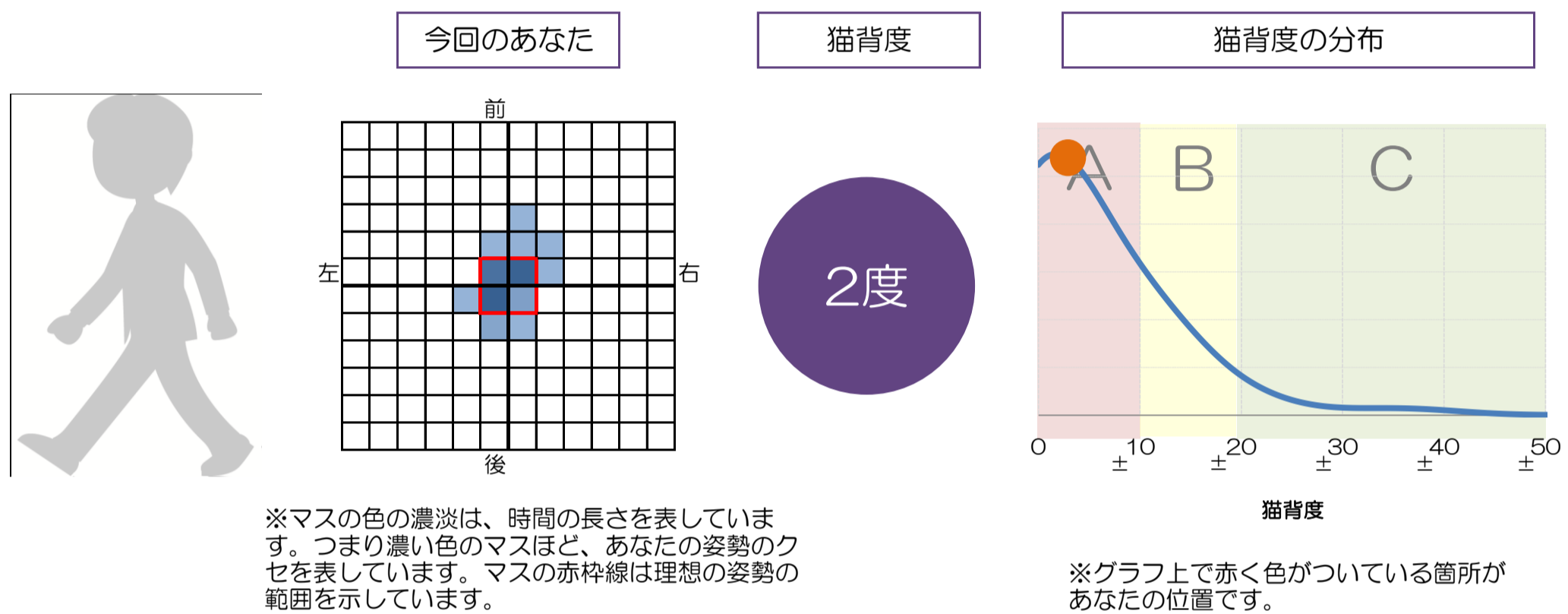
● 姿勢の美しさ～歩いているとき～

ここでは、あなたの歩いているときの姿勢を見ています。姿勢が悪いと見た目だけでなく、呼吸が浅くなったり、首の痛み、肩こりを引き起こします。特に猫背は長期化すると内臓に負担をかけ、様々な病気を引き起こすリスクがあるため、猫背度を算出しています。ここでの評価は、歩いているときと座っているときの猫背度の平均値を使用しております。

評価
A

今回のあなた

歩いているとき、重心はほぼ真ん中のようです。「猫背度」は2度と背筋が伸びているため、評価はAになっています。



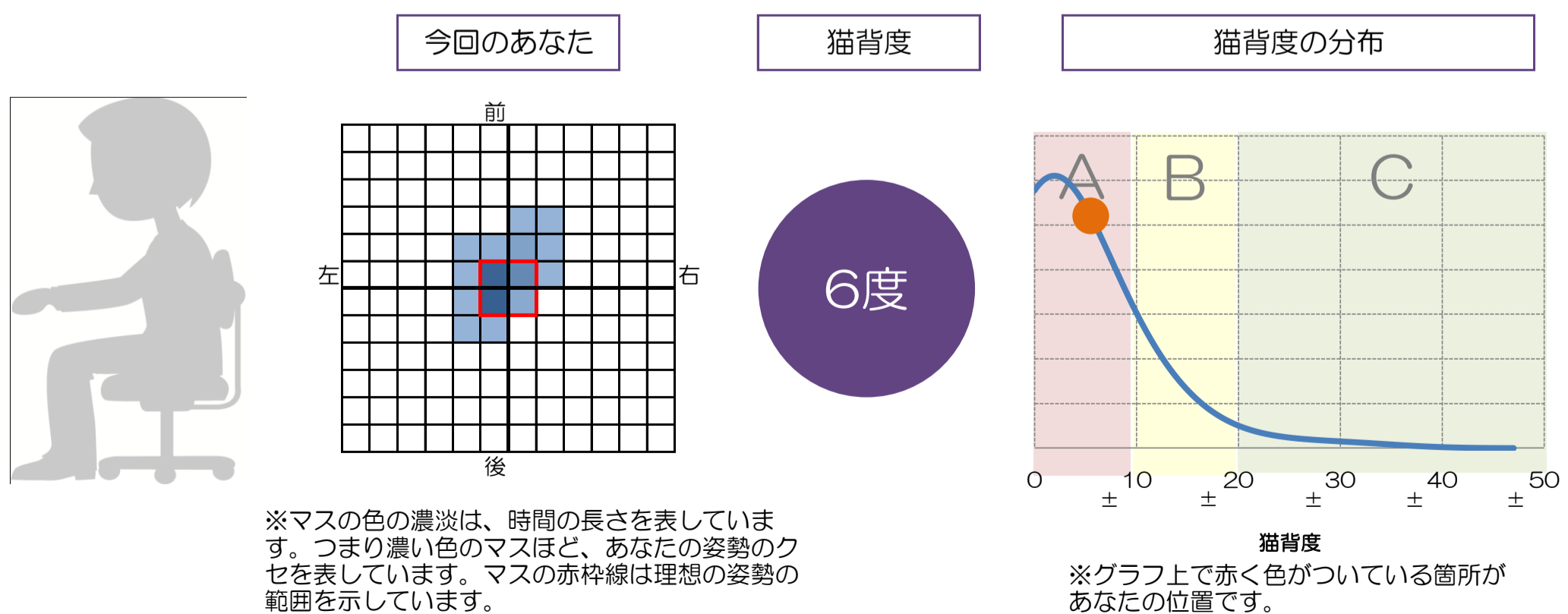
姿勢～歩いているとき

● 姿勢の美しさ～座っているとき～

ここでは、あなたの座っているときの姿勢を見ています。ここでも歩いているときと同じように、猫背度を算出しています。デスクワークの長い人は注意が必要です。

今回のあなた

座っているとき、重心はほぼ真ん中のようです。「猫背度」6度と背筋が伸びているため、評価はAになっています。



姿勢～座っているとき

● きょうのメンタル×フィジカルバランス

メンタル×フィジカルバランス

「1日の自律神経バランス」と「活動時間」を組み合わせ「メンタル×フィジカルバランス」を4タイプに分類しています。この日、あなたがどのタイプで過ごしたのかを知ることができます。

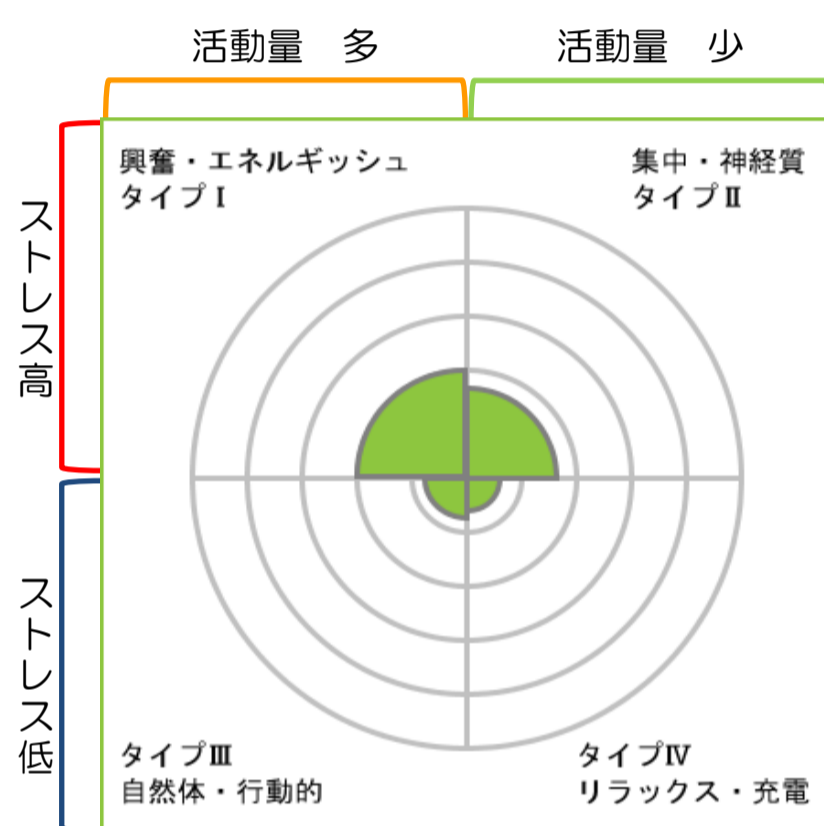
あなたのタイプは

興奮・エネルギッシュ

タイプです

今回のあなた

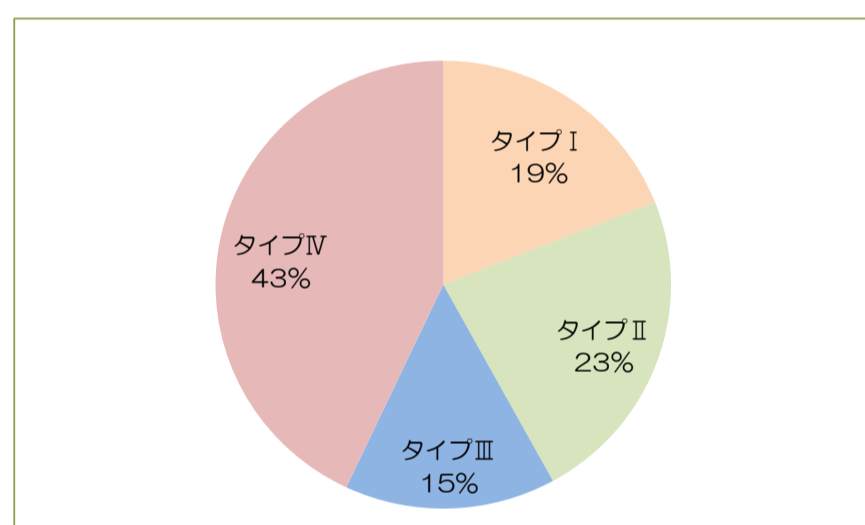
今回のあなたのタイプは、タイプⅠの興奮・エネルギッシュタイプです。ストレス割合が高く、活動時間も長いためです。



タイプ判別

今回のあなたのタイプは **タイプⅠ** 興奮・エネルギッシュタイプⅠに該当する人は全100人中19人です。

タイプ別割合



きょうのメンタル×フィジカルバランス

健康雑学

ゆっくり呼吸すると健康に良い？

毎日必ずしている呼吸ですが、実は呼吸方法によって、自律神経を整える事が出来るのです。

呼吸をゆっくりすると、血流がよくなり、筋肉が弛緩してカラダをリラックスさせることができます。

わかりやすい例が「緊張したとき」です。緊張した状態は、呼吸が浅くなり交感神経も優位になりすぎます。そのため、血流が悪くなり、体や頭に血液がいくにくくなり良いパフォーマンスができなくなります。そのようなときに、深呼吸をすると、抹消の血流量が増加し、副交感神経を上げることができます。

その結果、交感神経と副交感神経のバランスを良くすることができるわけです。


呼吸法は現段階でわかっている自律神経をコントロールする方法の1つですが、今後も「健康雑学」の中で自律神経バランスを整えるための手軽な方法を紹介していきます。

● Lifescoreをご利用頂きました皆様へ

この度は、WINフロンティアのLifescoreサービスをご利用いただき、誠にありがとうございました。このレポートは医療診断を行なったものではありませんが、自律神経等を24時間を測定することで、あなたの1日のメンタル・フィジカルの状態を把握し、日常生活リズムを見直していただく手助けとなるものです。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

● Lifescoreサービス 他のラインナップのご紹介

自律神経の状態は、季節や天候、その他外部環境に応じて変わりますので、継続的な測定をお勧めします。また、お仕事をする平日と休日でも、自律神経の状態は変化します。日常の仕事生活で、どれくらいのストレスを感じているかを知りたい方は、Lifescore for Businessをお勧めします。Lifescore for Businessでは、お仕事のある平日1日とお仕事のない休日1日に測定し、両者の測定結果を比較することで、お仕事におけるストレスをあぶり出すサービスです。ストレスを把握することでストレスの軽減にもつながります。お申込みは弊社ウェブサイトをご覧ください。

 <p>価格（税込）：7,000円 /回</p>	<p>Lifescore for Businessは、こんな方にお勧めです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昇進等でこれまでよりも大きな役割を会社から期待されている方 ・転勤・海外赴任・出向等で、職場環境、人間関係が大きく変化している方 ・初めてプロジェクト・リーダーに選出された方、など
---	--

注意事項と補足説明

● 監修者の紹介

矢作直樹 東京大学医学部教授

略歴

昭和56年金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、外科、内科、手術部などを経験。平成11年東京大学大学院新領域創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。平成13年東京大学大学院医学系研究科・医学部救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部部長。現在に至る。

主な著書

『人は死なない-ある臨床医による摂理と霊性をめぐる思索』
(バジリコ)

小林弘幸 順天堂大学医学部教授

略歴

日本体育協会公認スポーツドクター。平成4年、順天堂大学大学院医学研究科（小児外科）博士課程を修了後、ロンドン大学附属英国王立小児病院外科、トリニティ大学附属医学研究センター、アイルランド国立病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任。その後、現職に至る。

主な著書

『なぜ、「これ」は健康にいいのか？～副交感神経が人生の質を決める』（サンマーク出版）

『「これ」だけ意識すればきれいになる。～自律神経美人をつくる126の習慣』（幻冬舎）

『便活ダイエット～便秘外来の医師が教える、排便力がアップする11のルール～』（ワニブックス）

『ちょっと盗み聞きしたくなるスーパードクターの健康会議』（共著、東洋経済新報社）

WINフロンティア株式会社

www.winfrontier.com

WINFrontier

〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-12-1 新有楽町ビルディング247
Tel:03-5252-7380 Fax:03-5252-7386 e-mail:info@winfrontier.com