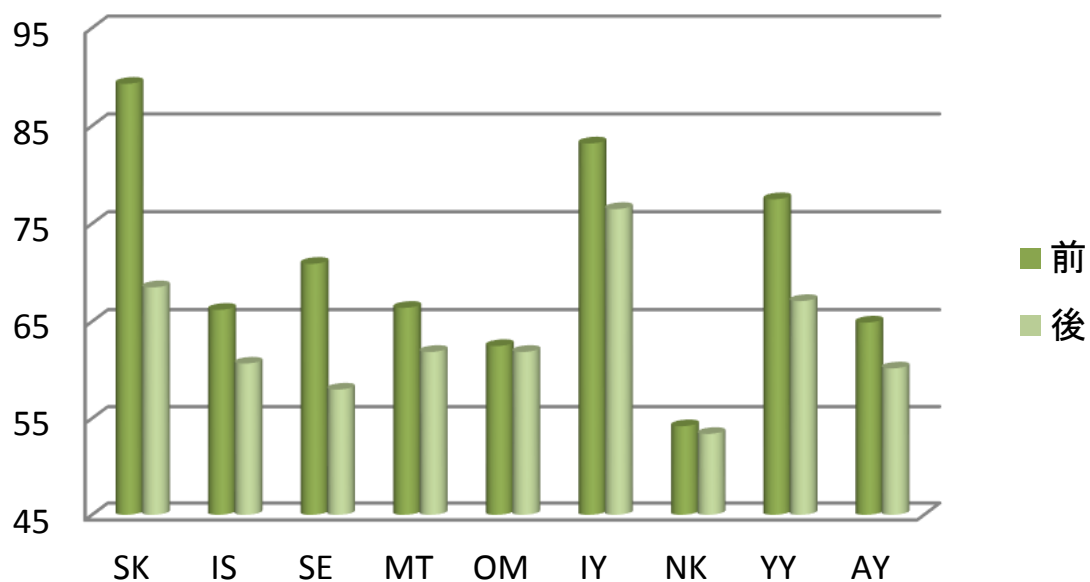


副交感神経の働き（臥位時の心拍数）

		臥位		体の回復力
年齢	name	前	後	前後差
12	SK	89.3	68.5	20.8
15	IS	66.2	60.7	5.5
29	SE	70.9	58	12.9
32	MT	66.4	61.9	4.5
36	OM	62.5	61.9	0.6
36	IY	83.2	76.5	6.7
39	NK	54.2	53.4	0.8
47	YY	77.5	67.1	10.4
48	AY	64.9	60.2	4.7

自然音の影響/副交感神経の働きが高まる



国立大学法人筑波技術大学 西條一止博士（瞬時心拍数にて自律神経測定）

臥位の姿勢での心拍数 が安定する、副交感神経が働いている

60拍前後の心拍数が望ましい（副交感神経が働き心拍数が安定）