

心臓の不思議

1日でもどのくらい心臓が動くの？

皆さんは、ご自分の安静時の心拍数って知っていますか？個人差はありますが、成人の場合、60～80回/分程度が標準とされています。仮に1分間に70回拍動すると考えると1日に換算した場合70×60(分)×24(時間)で、なんと約10万回にもなります。

1年間では約3,650万回(°D°)さらに皆さんがこれまで生きてこられた年数分を乗じた回数を一時も休まず規則正しいリズムで心臓は拍動を続けているのです。

1日に10万回もの仕事をしている心臓の立場に立って考えてみたとき、望ましくない理由で余計な負担を掛けているとしたらどうでしょう。例えば、肥満になり体積が増え血管の総延長距離が長くなったり、糖尿病や脂質異常症、高血圧などで動脈硬化が進行し、血液の流れが滞りやすくなっていたら、同じ10万回でも心臓の負担は相当なものになります。ストレスを過剰に蓄積している場合も同様です。

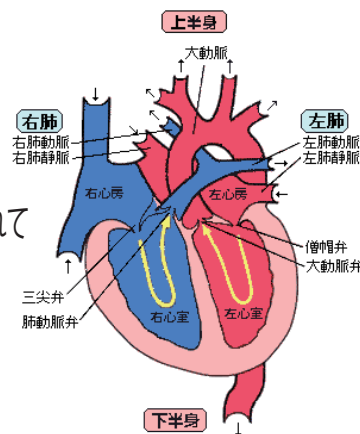
心臓のペースは、自律神経が強い支配を受けています。「心臓にやさしい生活習慣」をぜひ心掛けたいですね(*^^*)

不整脈にはさまざまな種類がある！

一般的に拍動の速さが1分間に100回を超えたり60回未満になったりすることを「不整脈」といいます。

不整脈には、健康な人でも起こるような程度の軽いものもあれば、突然死につながるような命の危険にさらされているものまであります。また、不整脈の原因には、狭心症や心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋症などの心臓の病気によるものもあれば、自律神経の乱れや肺の病気、甲状腺の機能異常、糖尿病などさまざまなものがあります。

こうした不整脈が起きていないか、あるいは心臓が正常に動いているか、ということを知るには「心電図検査」が有効です。皆さん、ぜひ健康診断を受けましょう(*´ω`*)



SEV (SEV ルーパー) の1週間の無料貸出いたします (#^^#)

SEVで元気になるませんか！

*申し込み方法・・・とりあえずお電話ください。お電話いただいでご来店いただき住所などアンケートにお答えいただくだけです。(使い方などはご来店時に詳しくお話しします。)
1週間昼も夜も付けていただいて1週間後に返しにご来店下さい。
(その後、強引に売りませんよ(^^♪なぜなら2人とも口ベタで営業なんてできず半泣きでイベントから帰ってきたこともあるんです。強引に売りませんよ・・・じゃなくて出来ないんです)

SEV は

- ◎一生懸命 子育てしているお母さん
- ◎歩こうと努力しているおじいちゃん・おばあちゃん
- ◎遅くまで仕事しているお父さん

み～んなを元気にします

百聞はイチ体験に如かず
ぜひお試しあれ！！

みなさんに「あそこへ行くと“元気”がもらえるね！」って言われるようなお店になれるように頑張ります。

*ペットボトルにいつも飲んでいる水をご持参ください。おしゃべりしている間にあなたの水がSEV水に。。。！！

おどろきのSEV水パワー！！

