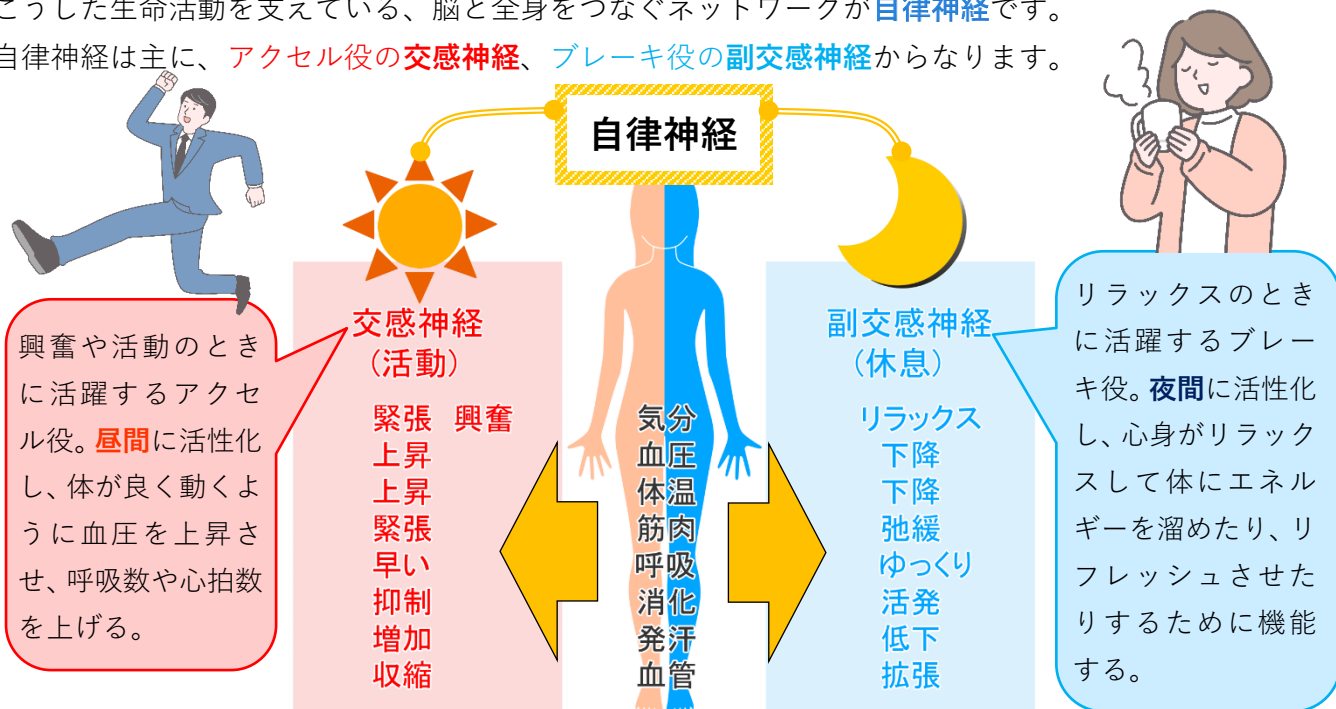


健康のカギを握る「自律神経」とは？

起きているときも、寝ているときも、心臓は全身に血液を送り続け、呼吸は止まることはありません。こうした生命活動を支えている、脳と全身をつなぐネットワークが**自律神経**です。自律神経は主に、**アクセル役の交感神経**、**ブレーキ役の副交感神経**からなります。



それぞれの神経はシーソーのようにバランスをとっている

春は寒暖差や低気圧などの気候の変化に加え、転勤や転居など環境の変化も多く、「変化」を苦手とする自律神経にとって厳しい季節です。自律神経を整え、心身の健康を保ちましょう。

副交感神経の活性化がポイント

自律神経の働きがよい状態とは**交感神経と副交感神経がバランスよく活性化している**ときです。しかし、ストレス過多ともいえる現代社会では交感神経のみが高い状態になりがちです。自律神経のバランスが崩れている人の多くは副交感神経の働きの低下が問題のため、**副交感神経の活性化が健康づくりのポイント**になります。

自律神経のバランスがよくなると…

●疲れにくくなる、
元気が出る

●免疫力が上がり、
体調を崩しにくくなる

●眠りの質が高まる



●ストレスが強くなり、
こころが安定する

●お通じがよくなる

●体感温度が上がる
(冷え性の改善)

副交感神経の働きをよくする生活習慣



ゆっくり 過ごす

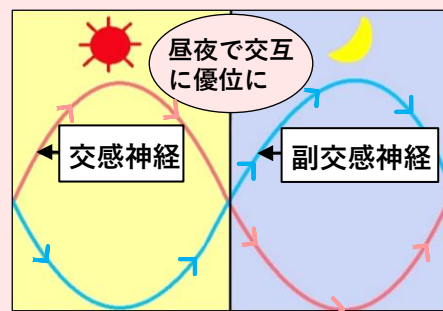
ゆっくりできる、余裕の時間をもつ

起きる時間を少し早くして、ゆっくり朝食をとり、余裕をもって出勤しましょう。1日に30分、1週間に1日など、予定のないブランクの時間を作りましょう。ブランクを作ることで仕事の振り返りやりセットができ、気持ちに余裕が生まれます。

リズムを 整える

生活リズムを大切にする

自律神経のリズムにあった規則正しい生活を送りましょう。夜更かしや暴飲暴食などで生活リズムが狂ってしまうと、自律神経のバランスは崩れやすくなります。



3つの ポイント

太陽光

起きたら太陽光を浴びる

食事

1日3食、規則正しく食べる

身体活動

日中は活発に活動する

メリハリを つける

オフモードに切り替える



仕事を終えたのに神経が高ぶって落ち着かない、仕事が終わっても頭から離れないという方は、終業後も交感神経が優位になっている可能性があります。仕事を終えたら深呼吸やストレッチ、入浴などを行い、意識的にオフ状態に切り替えるようにしましょう。

バスタイムで張り詰めた心と体に癒しを

ゆっくりとお湯につかる入浴は、体が温められてリラックスし、副交感神経を活性化します。良質な睡眠につながるほか、多くの健康効果があります。ぜひ習慣にしましょう。

入浴の3大作用

① 温熱作用

新陳代謝がアップし、老廃物や疲労物質が取り除かれる。

② 水圧作用

マッサージ効果に加え、深い呼吸を導く。

③ 浮力作用

足腰の負担軽減。体の緊張が緩むことで、脳の緊張も穏やかにほぐれ、心身のリラクゼーションにつながる。



変わり湯で効果アップ！

五感に身をゆだねることでリフレッシュ効果が高まります。ゆず湯、ハーブ湯、しょうが湯、入浴剤なども活用しましょう。

軽いエクササイズも

入浴中はコリがほぐれやすく、筋肉ものびやすくなります。体操やマッサージをすると効果的です。