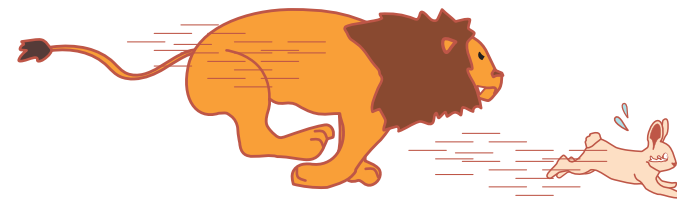


春に向けてじぶんを整えよう

春は一年の中で気温の寒暖差が一番大きく自律神経のバランスを崩しやすい時期。また新年度になり生活環境が変わると自律神経のバランスに影響する方も。そんな季節を前にじぶんでできる自律神経の整え方を試してみてもいい。

ウサギがライオンに追いかけられる状況に例えると…



ウサギは食べられないように緊張します。全力で逃げるため筋肉の活動は活発になり、体温や血圧が上昇、呼吸も早くなります。また尿や便は排泄しなくてもいいように抑制されます。この状態が続くと自律神経のバランスが乱れてしまいます。

自律神経は交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経は興奮状態のときに働く神経で、副交感神経はリラックス状態のときに働く神経です。自律神経は自分の意思とは関係なく体を良い状態に維持するために常に働き続けています。このふたつの神経はバランスがとれていないと体に不調がでます。最もよいのはどちらも均等のバランスです。

自律神経って？



自律神経が体調管理に最も重要

自律神経が乱れる要因には体・心・脳のストレスがあります。体のストレスは姿勢の悪さです。姿勢が悪いと筋肉が緊張して交感神経が優位になります。心のストレスは心配ごとなどです。人間関係や生活環境の変化も心のストレスになります。脳のストレスは複数の作業を同時に進めるマルチタスクです。脳への負担が大きく交感神経が優位になります。

自律神経が乱れると、なんとなく体調が悪い不定愁訴になります。悪化すると体がだるい・不眠・頭痛・めまいなど自律神経失調症の症状が出ます。またうつ病を併発することもあります。

自律神経は体調を整えるのに最も重要で、息が切れ汗がにじむ程度の適度な運動が効果的。自覚がなくても乱れていることがあり、日頃からケアできていないと急に症状がでます。また症状が出たときは何が原因なのか、自分が気づくことが大切です。



のぶかた整骨院
鍼灸師 仮屋 隆広さん
カリヤ 隆広さん

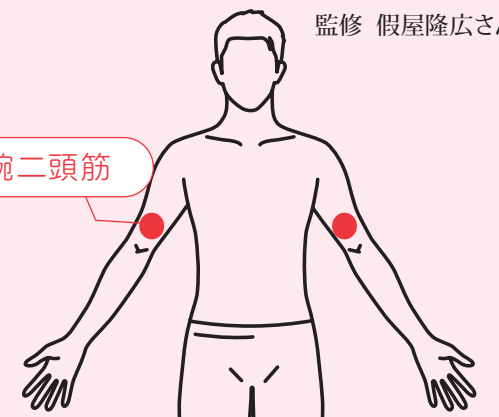
自律神経の乱れをチェック！

腕を手のひら側から見て上腕二頭筋を押してみましょう。ひじ関節のくぼみから少し上のあたりです。

- ☐ 押したときに痛みがある
- ☐ 左右の痛みには差がある
- ☐ かたいと感じる

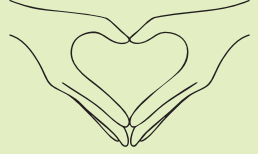
このような症状があると自律神経が乱れています。左右の痛みには差があると脳の血流にかたよりのあるかもしれません。

上腕二頭筋

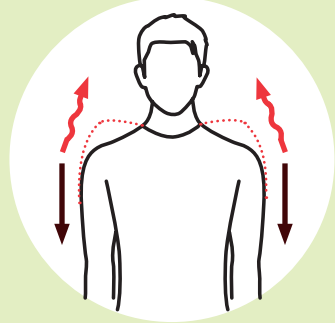


監修 仮屋隆広さん

じぶんで整えよう！ 5つの方法



監修 橋本絹代さん



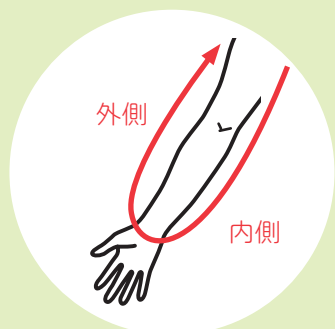
両肩をギュッとすぼめて緊張状態を作り、一気にストンと両肩を下ろして力を抜きます。すぼめることよりも力を抜くことに意識を持ちましょう。※数回繰り返す



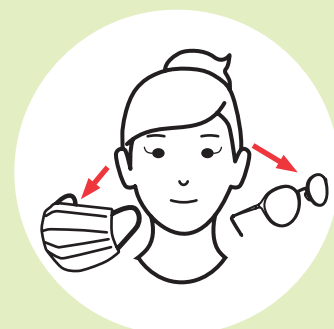
体の冷えは自律神経を乱します。また足の冷えはむくみや痛みの原因にもなります。足湯で温めましょう。42℃以下のぬるま湯で15分程度。



指先を軽くつまんで、引っ張りながら離します。
※それぞれの指で数回繰り返す
「合谷」は自律神経を整える効果があるツボ。



自分をいたわるように腕をやさしくなでます。鎖骨から始まり腕の内側を通して中指へ。薬指から外側を通り肩に向かいます。
※数回繰り返す



耳のまわりや目尻の横には自律神経に深く作用するツボが多くあり、マスクやメガネをつけ続けると圧迫しバランスを崩します。不要な時は外して負担を減らしましょう。

愛するじぶんへご褒美時間を

じぶんへのご褒美でパフォーマンスは上がり身体は応えてくれます

現代人は情報にあふれスピード重視になりがち。頑張り過ぎや我慢でストレスにさらされています。自律神経を整えるには、ストレスを減らすことが大切です。1日に2・3分からでも良いので、リラックスできる時間をつくってみましょう。好きな音や光・アロマなどの香り・空調温度・楽な姿勢などを選び、自分にぴったりの心地よさを見つけてみましょう。忙しい日でも朝日を浴び、起きる時間を同じにしてリズムを整えたり、休日に好きな音楽を聴く・欲しかった物を買うなど自分へサービスするのもいいですね。また、手や胸をさすりながら、自分にありがとうを伝えてください。時には目をつむる、ぼうつとして何もしない時間も大切です。

曾於市は山々の自然の色彩・川や滝など水の流れる音・きれいな空気が水・お茶の豊かな香りと味など、ゆらぎでいっぱいです。ぜひ五感を使って自律神経を整えてみてください。



癒しのサロン絹日和
経絡リンパセラピスト
はしもと きぬよ
橋本 絹代さん