

自律神経とは?
 知らない間に体を調節している神経。
 交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく切り替わって心臓を動かす・体温を調節する・食べ物を消化するなど生きるための基本的な機能を調節します。

こんな症状はありませんか?

- 朝なかなか起きられず、午前中は元気が出ない
- なんだか眠れない
- 食欲がない、おなかが減らない
- いつも手足が冷えている
- カゼでもないのに頭やおなかが痛い

その症状自律神経が関係しているかも!

アクティブ (交感神経)

- 体の活動的な動きの手助けをします
- 緊張や興奮しているときに強くはたらきます

リラックス (副交感神経)

- 次の活動的な動きにそなえるはたらきをします
- 休んでいるときや眠っているときに強くはたらきます

瞳孔 (目)

心拍 (心臓)

血圧 (血管)

胃腸 (消化)

筋肉 (運動)

汗 (体温調節)

緊張する (交感神経)

ゆるむ (副交感神経)

増える (交感神経)

減る (副交感神経)

消化を抑制 (交感神経)

消化を促進 (副交感神経)

ストレス (緊張)

緊張や心配事があると、交感神経の興奮状態が続きます。また、生活リズムの乱れでも、2つの神経のバランスが崩れます。

体の不調は自律神経の乱れが原因かもしれません

バランスを整えるために...

- 朝起きたら光を浴び、明るいところで活動する!
- 体を動かして生活にメリハリを
- 休日も平日と同じリズムで過ごそう
- 寝る前は、スマホやパソコンなどの明るい光を控える
- 暗くした部屋で、ぐっすり眠る!
- ほっとできる時間をつくらう

がんばった分、リラックスしたり、体を休めたりする時間も大切。みなさんのリラックス法も教えてください!

その場でできる超かんたん 体ほぐしストレッチ!

① 背伸び
 手を組んで ゆっくり上へ伸ばす。 ゆっくり戻す。

② 体側
 手を組んで上へ伸ばす。(手首をつかんでもよい) ゆっくり体を倒し 体の横を伸ばす。 *反対も同様

③ 胸開き
 手を後ろで組み ひじを伸ばして 肩甲骨を寄せ 胸を反らす。

④ ひじ回し
 両手を肩に当て ひいて円を描くように回し 肩甲骨を動かす。(反対も同様)

⑤ 肩の上げ下げ
 両肩を上にあげ ゆっくり下ろす。

⑥ 背中伸ばし
 手を前で組み前へ手を伸ばす。 おほかさのどくよく 背中を丸める。

⑦ ももの表のストレッチ
 足首を掴んで ゆっくり足を 後ろに引き上げる。(反対も同様)

⑧ ももの内側のストレッチ
 足を開き、足を押し開くように しゃがみ 上体を軽く倒す。 肩を入れて左右に軽くひねる。

注意事項

- 息を止めないこと。
- 反動をつけず、ゆっくり体を動かすこと。
- 痛いところまで体を無理に動かさないこと。