

自律神経を整えるには

自律神経とは

自分の意志とは関係なく、心臓を動かし、血液を循環させ、刺激や情報に反応して、体の機能を常にコントロールしている神経のこと。

交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで健康を保っています。

活動しているとき
緊張しているとき
ストレスを感じているとき

仕事や家事、勉強中、育児、運動をしているときに、交感神経が活発に働きます。

交感神経が過剰になると、気持ちが高ぶってイライラしたり、胃腸の働きが低下したりします。

交感神経



食事中、入浴中、睡眠中など、気分がゆったり落ち着いているときに、副交感神経が優位に働きます。

副交感神経が過剰になると、意欲低下や下痢、代謝が低下して太るなどの不調が起こりやすくなります。

休息しているとき
リラックスしているとき
眠っているとき



副交感神経

自律神経を整えることは、体の不調を解消するために大切です。

食事

食物繊維をしっかり補給。酸味や辛味を料理に取り入れる。発酵食品を食べる。

お風呂

ややぬるめの38～40℃。食直後は避け、入浴後1時間以内に就寝がおすすめ。

深い眠り

早寝早起きのリズムを作ろう。



運動

勝ち負けのない自分のペースでできる運動。ウォーキングや水泳など。

ストレス解消

1日5分でも忙しい日々の中で心からホッとできる時間をつくる。

例えば、**大人のぬりえ**

姿勢よく、 ゆっくり丁寧に、好きな色で好きなところから

好きな音楽を楽しみながら塗ってみよう。

没頭することが大事。雑念が消えて、心が安定します。

心の健康 ワンポイントアドバイス

✿ ダイエットを繰り返す方へ

ダイエットにチャレンジしても、ついつい食べてしまったりと、途中であきらめてしまったことは、ありませんか？

そんなときは、自分を責めずに、気持ちを切り替えて、前向きに頑張りましょう。

- すぐに結果を求めない。
- 一度の失敗でくじけない。
- 過去の失敗の解決策を考えよう。
- できそうな目標を具体的に立ててみよう。

小さな目標を達成しながら、成功体験を増やしてみよう。

