

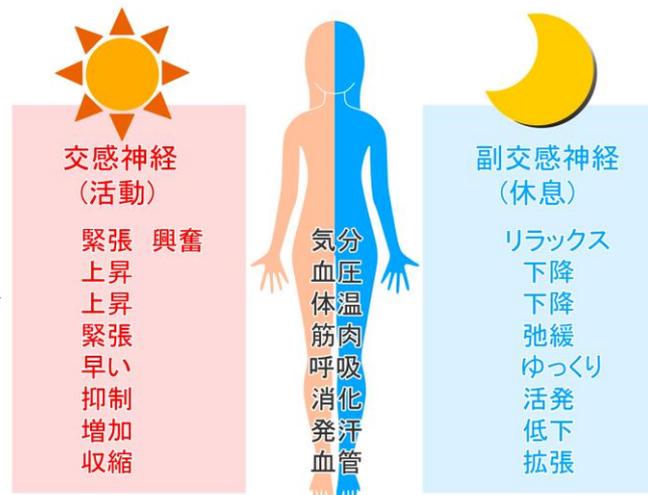
## 自律神経を整えよう

9月は夏の疲れがたまっていたり、日中は残暑を感じ、朝晩は少しずつ涼しくなり寒暖差に身体が対応しきれず体調を崩しやすい時期でもあります。また、台風が接近すると気圧の変化により自律神経が乱れやすくなります。自律神経を整えて快適に過ごしましょう。

### 【自律神経の働き】

自律神経は交感神経と副交感神経があり、2つはそれぞれ反対の働きを持っていて、互いにバランスを取り合って身体を調整しています。

交感神経「活動モード」、副交感神経は「休息モード」ですが、ストレスを受け続けるとこの2つのバランスが崩れ、交感神経が優位になり続けて、身体的症状や精神的症状が起こります。



### 【自律神経が乱れる主な原因】

精神的ストレス  
仕事のプレッシャー  
人間関係の悩み  
経済的な不安  
など

生活習慣の乱れ  
夜更かし  
過度なカフェイン摂取  
不規則な食事  
など

運動不足  
過労  
気候の変化  
ブルーライトの影響※

※ブルーライトはメラトニンの分泌を抑制し、睡眠の質を下げため、副交感神経の働きを弱めます

### 【からだのサイン】

**Check!** 当てはまる項目が多い場合、自律神経が乱れているかもしれません。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 頭痛、頭が重い感じがある        | <input type="checkbox"/> 朝早くに目が覚める         |
| <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい             | <input type="checkbox"/> 朝は気分がすっきりしないことが多い |
| <input type="checkbox"/> めまいがする              | <input type="checkbox"/> 集中力が続かない          |
| <input type="checkbox"/> 全身がだるい感じがする         | <input type="checkbox"/> なんとなく不安でイライラする    |
| <input type="checkbox"/> 胸が締め付けられたり息苦しくなる    | <input type="checkbox"/> だるくて疲れやすい         |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない               | <input type="checkbox"/> なかなか寝付けられない       |
| <input type="checkbox"/> 胸やけ、胃もたれなど胃の調子がよくない | <input type="checkbox"/> 手足が冷えることが多い       |
| <input type="checkbox"/> 下痢または便秘をしやすい        | <input type="checkbox"/> 異常に汗をかくことがある      |

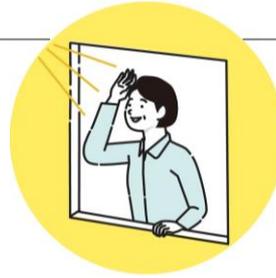
## 【自律神経を整える6つの方法】

自律神経を整えるには、日常生活の中で少しずつ実践し疲労を蓄積させないことが大切です。  
無理をせずに自分にある方法を取り入れてみましょう

### 1：規則正しい睡眠リズムをつくる

毎日同じ時間に起きて、日光を浴びることで体内時計が  
整い良い睡眠リズムをつくる基本となります。  
休日も平日との差を1～2時間以内に留めるのが理想です。

**Point!** 首に負担がかからない枕を選ぶことも大切



起きたら日光を浴びる



良質な睡眠

### 2：バランスの取れた食事を意識する



バランスの良い食事をとる

バランスのとれた食事は神経機能をサポートしてくれます。  
特に、ビタミンB群、マグネシウム、カルシウムなどの栄養素はオススメ

自律神経が乱れやすくなる食生活

- ・カフェイン・アルコールの過度な摂取
- ・高糖質・高脂質（ジャンクフード・菓子）
- ・激辛・刺激物
- ・不規則な食事時間・欠食

### 3：適度な運動をする

ウォーキングだと1日20～30分の早歩きを週に3～4回  
靴はクッション性の高いスニーカーを選び、歩く姿勢も意識しましょう。  
背筋を伸ばし、腕を自然に振ることで、全身の血流が改善し、  
自律神経の働きがサポートされます。

こまめなストレッチを行うこともオススメ

**Point!**



適度な運動

### 4：身体を温める



湯船に浸かる

体温が1℃上がると、免疫力が5～6倍、代謝も12%上がると言われています。  
温めることで副交感神経優位となり、自律神経が整いやすくなります。

- ・湯船につかる（37～40度のぬるめの湯に20～30分浸かる）
- ・お腹を温める（おへその少し下あたりがベスト）
- ・首の後ろを温める（ホットタオルを使用する際は10～15分）



首を温める

## 5：寝る前に呼吸を整える

腹式呼吸を行うと、副交感神経が優位になり身体がリラックスした状態に切り替わります。

寝る前がオススメ

- ①仰向けで膝を立てお腹に手を添える。
  - ②お腹が膨らむよう3秒かけて鼻から息を吸う。
  - ③3秒息を止める
  - ④6秒かけて口から息を吐く（背中とお腹がくっつくイメージ）
- ①～④を繰り返す。



## 6：ツボで整える

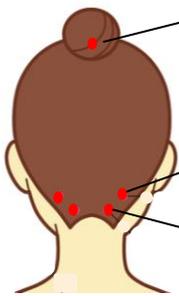
**百会（ひゃくえ）** 場所：頭頂部のほぼ真ん中

押し方：耳に親指をつけ両手の中指を並べて押す

**風池（ふうち）** 場所：後頭部のくぼみあたり、耳の後ろの骨から少し内側に

指をすべらせてくぼんだ部分

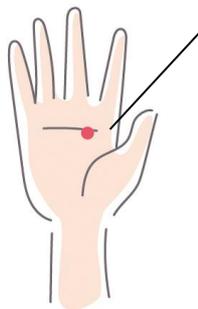
**天柱（てんちゅう）** 場所：後頭部と首の境目中央のくぼみから親指1本分外側



頭痛・肩こり・目の疲れのほか、自律神経の働きを整える  
疲労回復やストレス緩和、安眠効果も期待できる

手を握った時、手のひらについた人差し指と中指の間

疲労や苦勞がたまる場所とされ、労宮を刺激するとストレスによる不眠の改善や、不安・イライラする気持ちを落ち着かせる効果がある。



労宮【らうきゆう】

親指の骨と人差し指の骨の間、中央のくぼみ

多くの症状に効果がある「万能のツボ」

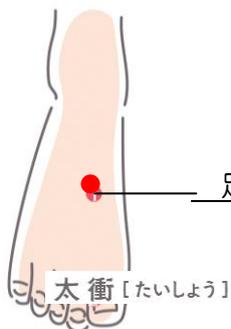
自律神経の乱れからくる肩こりやストレスの緩和、頭痛などの痛みを軽減する効果があり、目の疲れにも効く。



合谷【ごうこく】

足の親指と人差し指の骨が交わるところで2本の骨の

副交感神経を活性化し、自律神経の乱れによるイライラやストレスを解消するだけでなく、頭痛や目の痛みにも効く。



太衝【たいしょう】

ご自身にあった整え方を見つけて、疲れがたまる前にこまめに整えて行きましょう

