

③のひら新聞



～梅雨時期の不調～

<自律神経を整えるポイント>

* あせらない

体調がすぐれないのは、気持ちの良いことではありませんが、気にし過ぎるのも良くありません。無理せず、1つ1つ取り組んでいきましょう。

* 生活リズムを整える

睡眠時間、食事の時間を一定にすることが大切ですが、特に起きる時間と朝食を摂ることを意識してみてください。

①お天気の良くない日、体の不調を感じる方はいらっしゃいませんか？

気分もなんだか曇りがち、何となくだるい、頭痛がする、眠気が取れない…等々。

間もなく訪れる梅雨時期は、そんな日が何日も続きます。

お天気に振り回されることなく、出来るだけ気持ちよく毎日を過ごせるように、今回はその仕組みについてお話したいと思います。

キーワードは『自律神経』。

* お風呂でリラックス

夜、38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に20～30分入ることで、体にお休みモードへの合図ができます。

一日の始まりと終わりを体に教えてあげるような基本的な習慣が、自律神経の切り替えをスムーズにします。

適度な運動、朝日を浴びることも気分をリフレッシュさせます。

雨の合間に試してみてください。

②自律神経とは、簡単に言えば、体の調子を一定に保つように働く神経です。

自律神経には日中活動時に働く〈交感神経〉と夜間休息時に働く〈副交感神経〉の2種類があり、体温や血圧、内臓の働き等を無意識のうちに調節してくれています。

<交感神経>

・活動モード



・高気圧

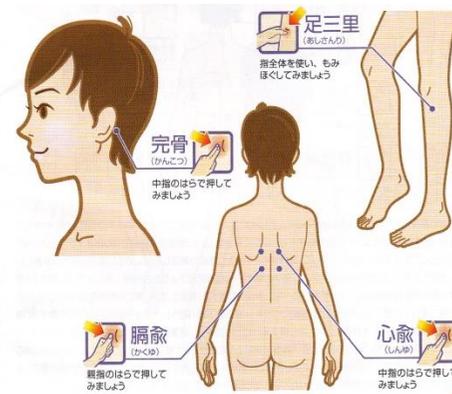
<副交感神経>

・お休みモード



・低気圧

∞ 自律神経のツボ ∞



☆温めたり、押したり
してみてください☆

③自律神経と気圧は関係があると言われており、高気圧には交感神経が、低気圧には副交感神経の影響が大きくなります。

そのため低気圧が続く梅雨の時期は、本来活動モードである昼間の時間帯も、体がお休みモードのままになり、一日中だるさや眠気を感じるようになるのです。

また、血管が拡張しやすくなり、偏頭痛が起きたり、血圧が下がりむくみが出たりします。

では、どうすれば改善できるのでしょうか？

- 完骨：両耳の後ろの突起した骨の下端から指一本分後ろ
- 膈俞：肩甲骨の下端の高さで、背骨から指二本分外側
- 心俞：膈俞から指三本分くらい上方
- 足三里：膝下の外側の凹みから指四本分下方

参考資料 セイリン株式会社