

あなたの謎の不調は自律神経かも？

今日からできる！

自律神経を整えて健康になる方法

2024年1月号



「最近、疲れがなかなかとれない」「イライラしやすくなった」「食欲が湧かない」——そんな風を感じたことはありませんか？ これらの不調の原因が、**自律神経の乱れ**にあるかも知れません。

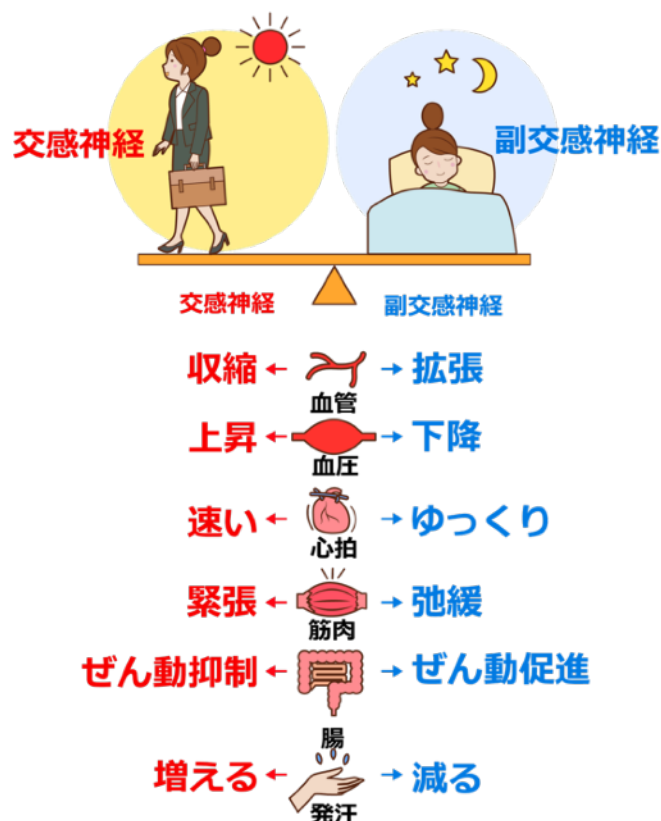
自律神経は、ヒトの生命維持に必要な機能を調整しています。**感情の起伏や生活習慣の変化が、自律神経に影響を与え、身体の調和を乱し、**結果として、さまざまな不調が生じることがあります。では、自律神経とは何か？自律神経を整える対策法を話します。

自律神経とは？

自律神経とは、自分の意思とは関係なく自動的に働く神経のことで、呼吸、血圧、胃腸、体温など生命維持に必要な機能を調整しています。この自律神経には、交感神経、副交感神経の2つの神経から構成されており、対照的な働きをしています。

交感神経と副交感神経

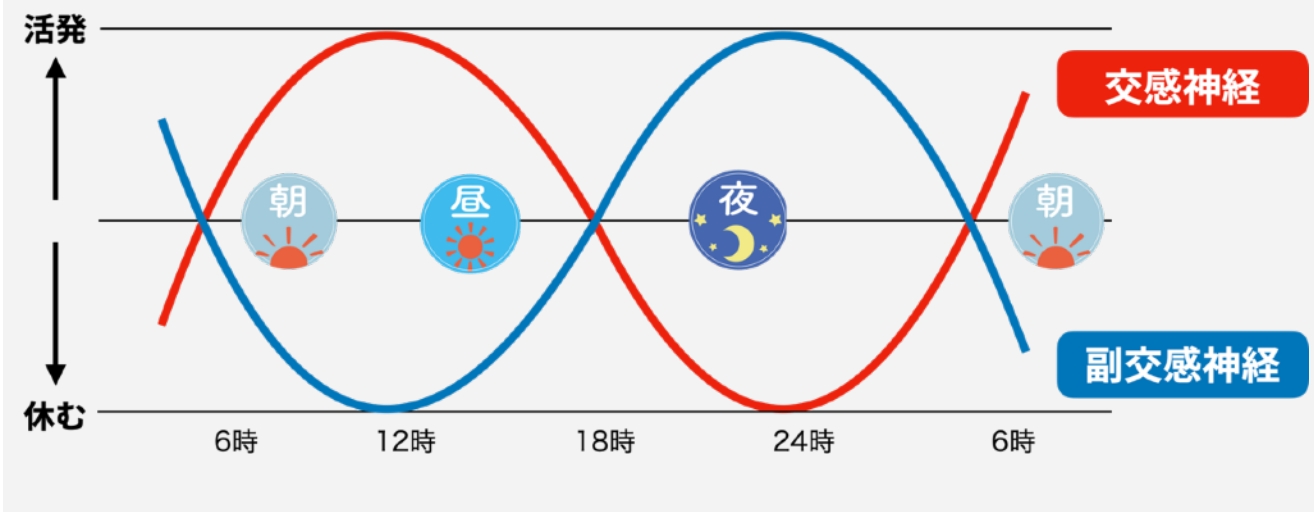
交感神経は、危険が迫ってきた時、素早く身体を動かせる準備をするような神経です。交感神経が活発になると、心臓の拍動が速くなり、血圧が上昇、肺や筋肉に血液を送り出します。つまり、**交感神経は活動モード**といえます。



一方、副交感神経は、穏やかでリラックスした状態を促進、身体の回復をサポートする神経です。副交感神経が活発になると、心臓の拍動がゆっくりとなり、血圧は下がります。同時に消化器官が活発になり、食べ物の消化吸収が促進され、心も体も安定した状態といえます。このことから、**副交感神経は休息&消化モード**といえます。

自律神経はバランスが重要

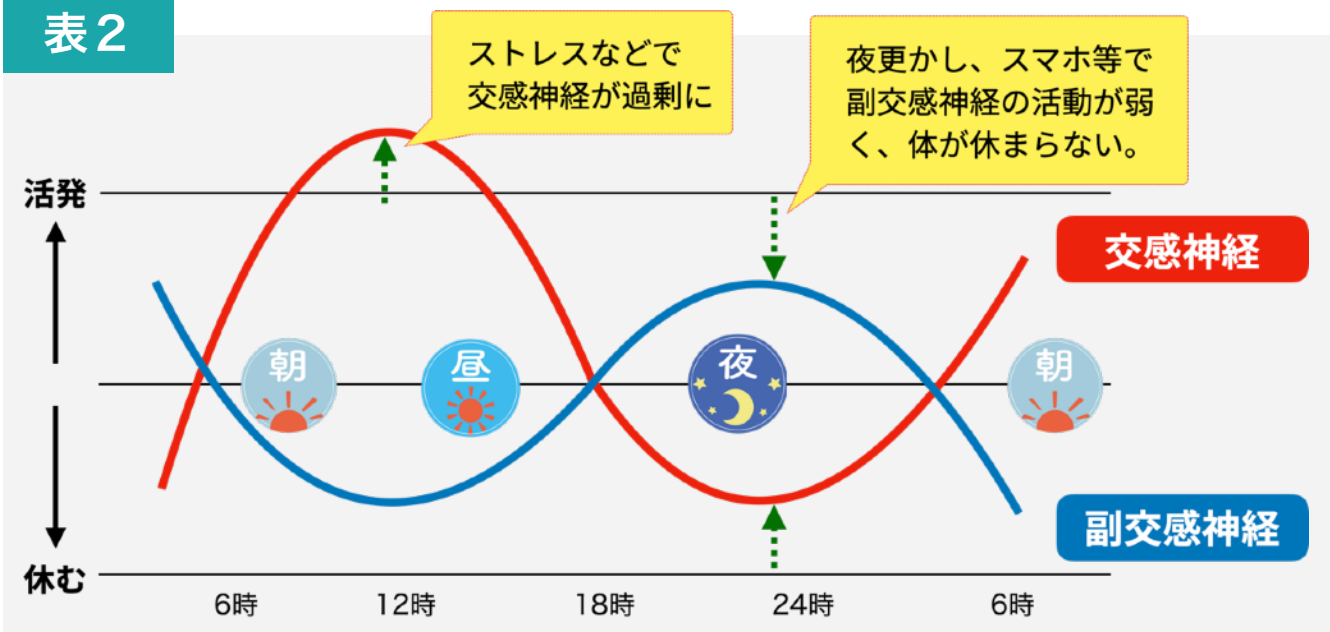
表1



交感神経と副交感神経は、対照的な働きをしています。**理想は1：1の割合でバランス良く活動することです。**【表1】

しかし、過度なストレスで交感神経が過剰に働くなどで、自律神経バランスが崩れると、体に異変を感じるようになります。【表2】

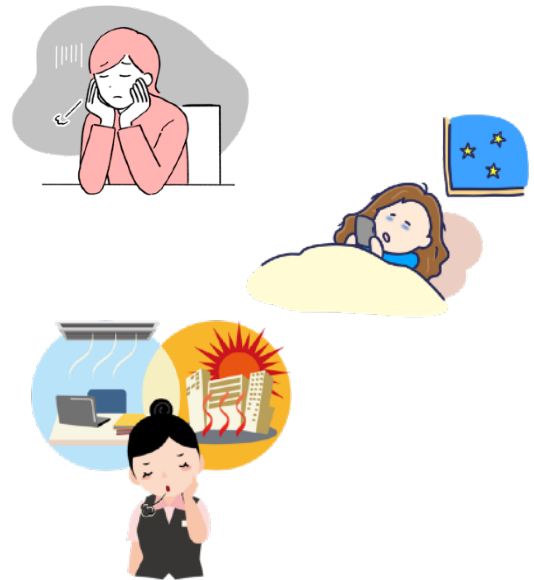
表2



なぜ自律神経が乱れるの？

自律神経のバランスが乱れる主な原因として、

- ☑ 過度なストレス
- ☑ エアコンの使いすぎ（夏・冬）
- ☑ 睡眠不足
- ☑ 運動不足
- ☑ 不規則な食事
などがあります。



また、**30代・40代から加齢によって自律神経をコントロールする機能が低下**することが分かっています。

ここで自律神経バランスのセルフチェックを行いましょう！

自律神経バランス セルフチェック

- 些細なことでイライラする
- すぐに疲れる
- 寝ても疲れが取れない
- 落ち込むことが多い
- 胸やけ、胃もたれで食欲がない
- 慢性的な肩こり、腰痛がある
- いつも不安になっている
- 体調を崩しやすい
- 食事を抜くことが多い
- 睡眠不足

チェックの項目が多いほど、自律神経は乱れやすい（乱れている）

自律神経を整える方法

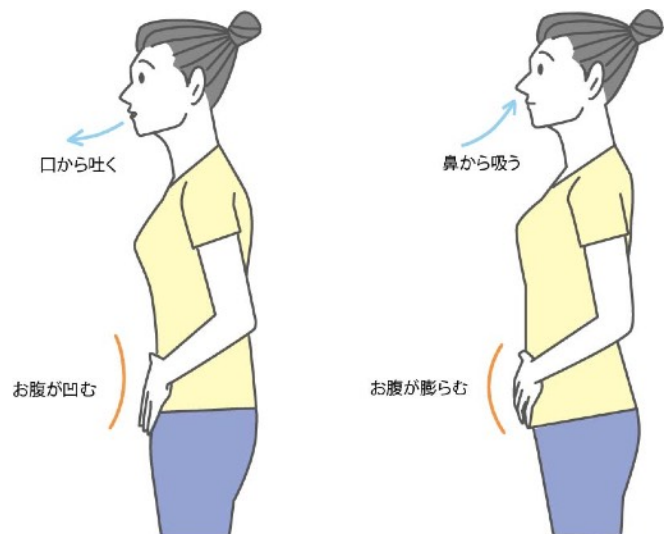
自律神経は自分の意思だけでコントロールできません。そこで大切になってくるのは、自律神経を整えるための基本的な生活習慣、運動習慣を身につけることです。

生活習慣の見直し

ストレス解消	好きなことで楽しむ、スマホ時間を減らす、睡眠時間の確保（最低6時間以上）、旅行で気分転換など
食事	決まった時間の食事、身体を温める食事（牛肉、いわし、まぐろ等）、体の機能を働かせるビタミン、ミネラル（野菜類）
室温の調整	冬場にはエアコンだけに頼らず、衣類や膝掛けなどで寒さ対策。夏場のクーラーは外気との温度差を過度に大きくしない。
就寝	規則正しい時間に起床し、朝の光を浴びる。就寝の90分前にはスマホ、PCは控える。

自律神経を整える 運動習慣「腹式呼吸」

腹式呼吸法は、副交感神経を高める働きがあり、自律神経を整えて、全身の血流改善が期待できます。また肩こり解消、ストレス解消、便通の改善、代謝が高まりやすいというメリットがあります。



腹式呼吸の方法


- 1) お腹に手を添えて、リラックスします。
- 2) 鼻から大きく息を吸い、お腹を膨らませます。【3秒間】
- 3) 口からゆっくりと息を吐き、お腹を凹ませます。【6秒間】
- 4) 2～3を繰り返します。

※息を吸う：息を吐く＝1：2の割合で行います。

※回数は20回、1日に何度でも行いましょう！

自律神経を整える運動習慣 ウォーキング

運動不足は自律神経が乱れる原因となります。手軽に運動不足を解消するために最適なものは、ウォーキングです。どのくらい行えば良いのか？となりますが、2023年提案の厚生労働省の運動ガイドライン（案）が参考になります。




歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動

成人： **1日60分（1日約8000歩）以上**
高齢者： **1日40分（1日約6000歩）以上**を推奨

+

筋力トレーニング
(腕立て伏せやスクワット、マシンやダンベルなど)

成人・高齢者： **週2～3回を推奨**。週に60分間を目安。



厚生労働省の運動ガイドライン（案）

自律神経を整えるためには、生活習慣の見直しが欠かせません。この機会に食事や睡眠、運動を見直してみませんか？

若かったあのころに戻りたい！とお考えの方へ

受講料
無料

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

