

自律神経バランスを整えよう

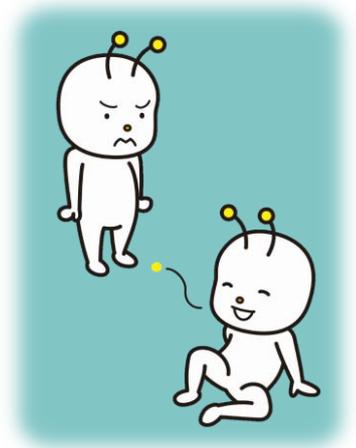
イライラ、ピリピリしたときは、
副交感神経のスイッチONでゆったり気分を手に入れよう！

* 自律神経ってどんな働きをするところ？

人が生きるために欠くことのできない、呼吸や血液などの循環、消化吸収、体温調節などは自律神経の働きによるものです。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経の働きが高まると、心拍数や血圧、血糖値を上げて全身に酸素やエネルギーを供給します。一方、副交感神経の働きが高まると、心拍数や血圧、血糖値が下がって落ち着いた状態になり、反対に胃腸の働きが活発になります。そのため、交感神経が緊張した状態が長時間続くと、心身の疲れや睡眠障害、高血圧、高血糖、消化不良等を引き起こす要因となります。

自律神経バランスの乱れによるさまざまな不調から身体を守るためには、必要に応じて副交感神経のスイッチをいつでもONできることが重要です。

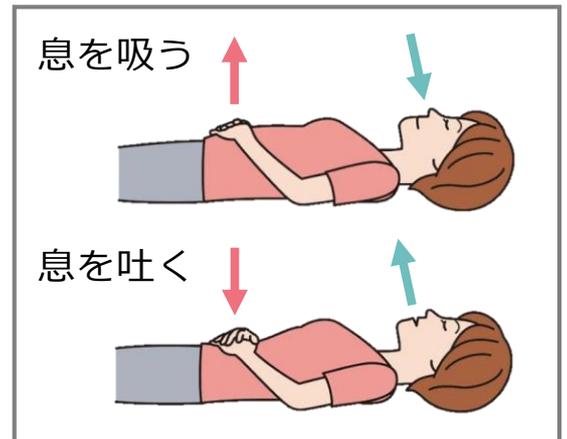


* 腹式呼吸で副交感神経のスイッチON

自律神経は自分の意思でコントロールすることが難しい神経ですが、息を吐くと副交感神経の働きが高まり心拍数や血圧が低下し、身体をリラックスさせるといわれています。

【腹式呼吸の方法】

- ① 仰向けに寝て軽く目を閉じ、お腹に手をあてる
- ② 鼻から約4秒かけて大きく息を吸う
(お腹を膨らませながら)
- ③ 口から約8秒かけてゆっくり息を吐く
(お腹をへこませながら)
- ④ ②と③の呼吸を気持ちがゆったりするまで、何度か繰り返す



日々の生活において、ついイライラ、ピリピリしてしまった経験は誰にでもあるのではないかと思います。そんなとき、ほんの少し心と身体をゆったりさせる時間をつくってみませんか？



公益財団法人 明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室

加藤 由華

■ 主な資格
健康運動指導士



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2020年3月25日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>