



自律神経を整える運動で生活の質をUP！！

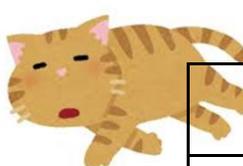
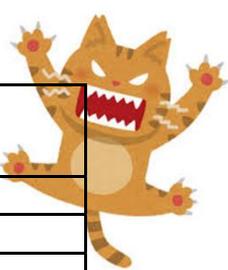
自律神経ってなに？

一言でいうと、「人の意思とは関係ない体の働きを司る神経」です！
どのような働きかを例を挙げると、体温調整・心臓の動き・汗のコントロール・消化器の働き等があります。反対に筋肉を動かすのは自分の意思で行えるので自律神経の働きではありません！

自律神経の作用って？

自律神経には**交感神経**と**副交感神経**があり、交感神経は体を緊張させる時に、副交感神経は体を落ち着かせる時に働かせます。

人はずっと緊張した状態ではいられず、必要に応じて副交感神経が体を落ち着かせるというように、相互にバランスをとりあっています。その為、**交感神経**は日中の活動時に働きやすく、夜は落ち着いて眠る為、**副交感神経**が働きやすくなります。

 副交感神経 (リラックス)		 交感神経 (興奮)
減る	心拍数	増える
広がる	血管	ちぢむ
下がる	血圧	上がる
低めになる	体温	高めになる
良く働く	胃腸の働き	働きが抑えられる
減る	呼吸数	増える
出ない	汗	出る

自律神経の働きが落ちると？

自律神経の働きが落ちると、交感神経と副交感神経の働きが乱れます。具体的な生活場面での例を睡眠で挙げると、本来なら落ち着かなければいけない就寝前に緊張して眠れなくなったりします。

それとは逆に朝起きて「頑張ろう！」と思ってもいつまでも体が落ち着いた状態になりエンジンがかからないなどが見られるようになります。さらに自律神経の乱れが慢性的に続いていくと自律神経失調症となります。

自律神経が慢性的に乱れて起こる症状は？

食欲低下・増加、頭痛、不眠、耳鳴り、めまい、便秘・下痢、むくみ、肩こり、**免疫力の低下**などがあり、**病気にもかかりやすくなります。**



自律神経を整える方法！！

- ・食事(ビタミンA・B群、食物繊維、カルシウム、ミネラルを含んだもの)
- ・質の良い睡眠(きらっとニュース6月参照！！)
- ・朝日をあびること
- ・適度な運動を行う。負荷の強すぎる運動はダメ！！

椅子に座って5分でできる運動方法紹介！！



①姿勢をまっすぐにして、深呼吸を1分行ってください。



②息を吸って、息を吐きながらゆっくりと首を前に倒して行ってください。10回おこないます。



③胸を手で押えた状態で息を吸って、息をはきながらゆっくりと首を後ろに倒して行ってください。10回行ってください。

④姿勢をまっすぐにして、お腹の上に手を置きます。そのままお腹をへこませてお腹を戻してを10回行ってください。

⑤④の状態でお腹をへこませた状態を10秒キープしてお腹を戻してを10回繰り返してください。

(今月のニュース担当より)



皆さんは新型コロナウイルスワクチン接種は終わりましたか？私は1・2回目も**ほとんど副反応はなく終えることができました。**実は自身の免疫を高めるため接種の10日ほど前から今回の運動を実践し、免疫を高める努力をしていました。もし、接種に不安がある場合には、皆さんも是非！実践して【良い備え】をしてみてください！！
次回のきらっとニュースは大西看護師となります！！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30 (休日：土日・年末年始12/30～1/3)

看護師：5名
理学療法士：2名
作業療法士：1名
言語聴覚士：2名
(2021年7月現在)