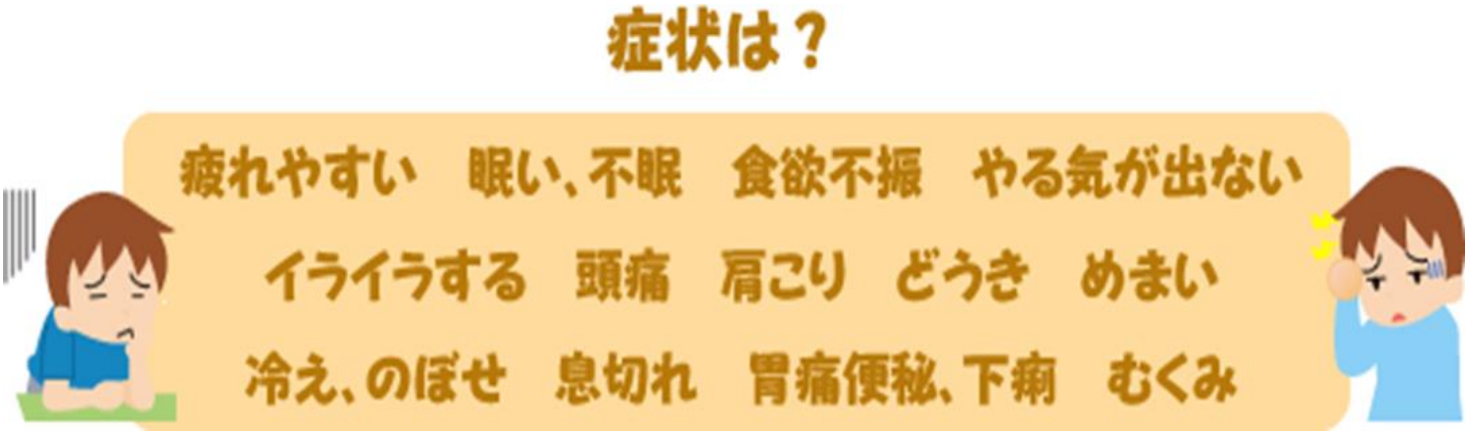
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. 7（４月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、春の不調についてです。
寒い冬が終わり、ポカポカと暖かな春がやってきています。色とりどりの花が咲き、ココロもからだも穏やかに過ごせそうですが、中には体調不良を感じる方もいるようです。あなたが感じているその不調は、実は自律神経の問題かもしれません！！自律神経を調えて、穏やかで快適な毎日を過ごしていきましょう。
「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」こんな症状を感じる方の中には、自律神経のバランスが乱れていることで起こっている症状の場合があります。



自律神経って？

自分自身で調整できない神経。身体の状態を一定に保つために（体温を一定に保つなど）意思とは無関係に働きます。生きていくために必要な神経です。
＜自律神経の種類＞
◎交感神経：活発に活動させる時に働く神経です。
◎副交感神経：ゆったりとリラックスする時に働く神経です。
この交感神経と副交感神経の２つの神経によって毎日の身体のリズムはつくられています。

自律神経のバランスの乱れ

２つの神経の切り替えが、うまくいかなくなると不調を感じやすくなります。夏は副交感神経、冬は交感神経が活発に働いています。冬と春の季節の変わり目は、寒かったり暖かくなったりと、気温差が大きくなります。この気温差に身体の調節機能がうまく働かないと不調を感じるようになるのです。
その他の要因として、春は新しい環境に変わることが多くあり、ストレス度が高くなりやすいことが影響することもあります。

自律神経のバランスを保つために

季節の変わり目でも穏やかに、快適に過ごせるように、日々の生活の中でのポイントをご紹介します。

◎バランスのとれた食事をしっかり食べる

ポイントは、和食のイメージです。ごはん、汁物、おかず（主菜、副菜）です。ワンプレートの食事であったと

しても、そのお皿の中でバランスがとれていれば OK です。 例えばパスタなら、パスタだけでなくサラダをプラスしましょう。和食なら、丼ぶりより定食を選択しましょう。忙しいと食事の内容が偏りやすくなります。ついつい手軽な物で済ませてしまうこともあると思いますが、偏った食事で必要な栄養がとれなくなると身体に不調が出やすくなります。 忙しいからこそ、単品メニューではなく、プラス１をした、偏りのない食事を意識していきましょう。

◎睡眠をしっかりとる

睡眠中は、副交感神経が働いて心身の疲れをとっています。睡眠時間が短いと、しっかり休まらないだけではなく副交感神経と交感神経の切り替えがうまくいかなくなります。生活の中で睡眠時間を確保することを意識することが必要です。

寝る前の強い光は副交感神経の妨げになるので、寝る 1 時間前くらいは、照明を少し暗くしておくといいでしょう。携帯電話の光も強いので、寝る直前まで携帯を操作することはさけましょう。

◎お風呂につかる

お風呂にゆっくりつかることも、睡眠と同じくらい副交感神経が働きます。入浴のポイントは、ややぬるい３８℃～４０℃のお湯につかることです。熱いお湯は交感神経を高めてしまいますので注意しましょう。入るタイミングは、食後１時間以上はあけて入りましょう。

◎リラックスする時間をつくる

ココロとからだをゆっくりと休ませることが大切です。リラックスできる“もの”や“こと”を見つけていきましょう。

◎笑う

精神的ストレスは自律神経を不安定にさせます。ストレスを解消するためにも、笑って過ごしたいですね。職場と家だけではなく、友人や趣味の仲間など、笑顔になることができる場を見つけてみましょう。

春先の不調に圧してみたい指先のツボ「井穴」(せいけつ)

井穴(せいけつ)とは

指先にあるツボの総称
井穴はそれぞれに名称が付いている
ちなみに足の指にも存在する

春先の不調に圧してみたい手のひらのツボ「合谷」「労宮」

合谷(ごうこく)
親指と人差し指の間
かなり刺激が強いので
圧すとすぐにわかる

労宮(労宮)
手のひらをすぼめたときに
一番引っ込むところ
手のひら全体にじんわりと響く

安井鍼灸整骨院　０７８‐９９５‐９４６１　新患の方は来院前に予約のご協力をお願い致します。

9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)