

保健センターだより

学院保健センター

2023/7/4

梅雨明けが待ち遠しい日々ですね。この時期、保健センターにも様々な症状で来室される方が増えています。体調が思わしくないと辛いですし、精神面にも影響を与えてしまうことがあります。体調を整えることはとても大切！今回は『身体を整える』について考えてみましょう。

『体内時計』と『生活リズム』

私たちの体は意識をしなくても朝になれば自然に目を覚まし、夜になれば自然な眠りに導かれます。それが『体内時計』です。しかし生活習慣が乱れると、『体内時計』がずれ、『自律神経』が乱れます。『自律神経』は『交感神経』と『副交感神経』から成っていますが、『生活リズム』が乱れてくるとそれぞれの切り替わりが出来にくくなります。

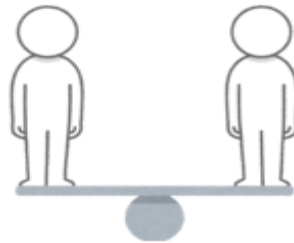
自律神経のバランスがとれている

環境や状況に応じて揺れながら健康のバランスを調整してくれています



交感神経

心身を活動に導きます
昼間に活発に働き、緊張興奮の神経
身体がかるい！意欲旺盛！集中力！



副交感神経

心身を休息に導きます
夜に活発に働き、リラックスの神経
快眠・快便！疲労回復！

自律神経のバランスが崩れると・・・



交感神経に傾きすぎると・・・

肩こり・イライラ・便秘・高血圧・不眠・胃の痛み・手足の冷え(緊張性)などなど

副交感神経に傾きすぎると・・・

だるさ・無力感・下痢・低血圧・アレルギー・手足の冷え(循環不良)などなど

身体を整える生活習慣

朝

太陽の光を浴びる
朝ごはんを食べる
コップ1杯の水を飲む

日中

昼食は野菜を多くとってみる
お勧めおやつは果物やナッツ
歩くなどリズムカルな運動

夜

湯舟につかる
自分をねぎらう
寝る1時間以内は脱スマホ
3時間前に夕食を済ませる

オールタイム 共通

ほそーく、ながーく息を吐く(吸う:吐く=1:2)
深呼吸をする 音楽を聴く・歌う・楽器を奏でる
ストレッチ ヨガ マッサージ 階段にチャレンジ 背筋を伸ばす
水をこまめに飲む 発酵食品をとる ガムをかむ
リラックスする香りを嗅ぐ プチ片付け
自然の中でぼーっとする
ペットやぬいぐるみをなでる
目の前のこと(食べる・歩く・掃除する・話を聞く etc)に集中する

特別な道具はいりません。
お金もほぼかかりません。
どれか一つでも丁寧に行
ってみましょう。



<参考文献>NHK テキスト自律神経セルフケア術(NHK 出版)・「自分の感情」の整えかた・切り替えかた 高井祐子(大和出版)