ませ鍼灸整骨院便り

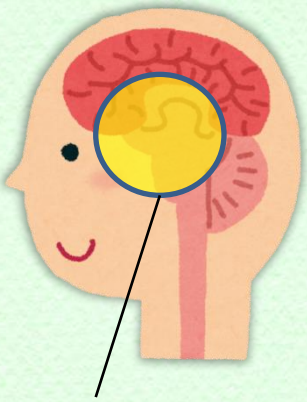
2021年
4月号

あっという間に桜の季節も終わってしまいました・・・今年は、入学式とタイミングが合いませんでしたね。年々、桜の時期が早くなっている気がします。今年の気候は、暖かかったり、寒かったりで桜もびっくりしていることでしょう！！人間も同じように気候の変化に適応するのが大変かと思います。これからの季節、気温も急に上がったりしてきます。この気候の変化に、ついていけるのでしょうか？今月号は『自律神経』についての内容です。気候の変化に伴い、人知れず負担が掛かってくる組織になります♪是非、参考にしてください★おかげ様で7周年を迎えました！感謝です★

自律神経を整えよう！

『自律神経』という単語は知っているでしょうか？何となくしっているかなぁという方は多いかと思います。そして自律神経失調症といった病名はメジャーなものとなっています。実際には、自律神経がどんな働きか知らない方もいると思うので、ぜひともどんな働きをしているか知ってください★

自律神経の役割



自律神経の中枢

自律神経は交感神経と副交感神経から構成されていて体内環境を一定に保つ恒常性（ホメオスタシス）の働きをしています。

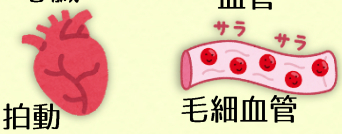
交感神経は、緊張や興奮、危険や恐怖に反応し日中の活動時や運動時、ストレス下で優位になります

副交感神経は、安心・安全で平穏な状況で反応し、食事中や夕方～夜間に心身をリラックスに誘う。

この交感神経・副交感神経は別々なルートで全身にネットワークを広げていますが、その中心となる場所は脳の視床下部・前帯状回・大脳辺縁系と呼ばれる場所。この中心部位で交感神経・副交感神経の働き度合が決まっています。神経のネットワークはその情報を末端まで伝える電線みたいなものとされています。
毎日あれこれと活動できるのは、自律神経のおかげと言っても言い過ぎではありません。心臓や肺。その他の内臓もしっかりとコントロールしてくれています。大事にしてあげないとバチが当たってしまうかも・・・

ポイント

体の臓器や組織を交感神経・副交感神経で二重に支配している
さらに交感神経・副交感神経は拮抗する作用をする性質がある



	心臓	血管	肺	肝臓	胃腸の活動	膵臓
交感神経	促進して ドキドキする	収縮して 血圧が上がる	呼吸が 早くなる	促進 する	抑制して 消化が遅くなる	抑制 する
副交感神経	抑制して ゆっくり動く	拡張して 血圧が下がる	呼吸が 遅くなる	抑制 する	促進して 消化が活発に	促進 する

拍動　毛細血管　（グリコーゲン代謝）　（インスリン分泌）

自律神経を癒す

不調を感じる前に日々実践！自律神経に効く！？4つの方法！

自律神経の疲れを回復させるに、なんて言っても睡眠！！量と質が十分な睡眠が求められます。普段しっかりと睡眠が取れているでしょうか？最近ではスマートウォッチなどで睡眠を記録してくれるアプリなんかもあります。こういったデバイスがなくても、就寝時間・起床時間・起床時の体の状態を書き出して『見える化』してみるのもいい方法です。朝からやる気が出ない・・のは自律神経の不調サインかもしれません。
しっかりとした睡眠習慣を
身につけましょう

そよ風、川のせせらぎ木漏れ日、野鳥のさえずりなど、自然とリラックスできるような物には適度な『ゆらぎ』があります。

ゆらぎとは完璧な規律性をもつオフィスの空調や照明、スマホの呼び出し音などとは異なり、一定の平均値から少しだけズレた不規則な規則性を持つ現象です。人間の脳波や心拍数や血流などもゆらぎを帯びています。ゆらぎに満ちた環境は自らの生体リズムとシンクロして心地よさを感じ副交感神経を優位になりやすくなります。自然環境でゆらぎを感じてリラックスするのもおススメです。

省エネ

新年度スタート！
やることがいっぱい！！

あれもこれもやることがいっぱい。睡眠不足で働きっぱなしだと、自律神経もヘトヘトに。過度な運動と同じように達成感で疲労感をかき消してしまっていませんか？実は手抜きも大事な要素。集中しっぱなしも自律神経の負担になってしまい、作業効率も下がってしまいます。TODOリストを活用するなら優先順位を付けて70%程度でやってみるのもおススメです。省エネ作業もイイことあります！

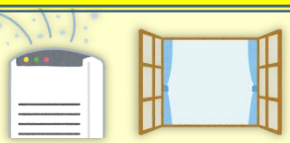
自律神経の働きで優先順位の高い仕事は血流の調整！血液は、酸素・二酸化炭素・栄養素・熱の運搬をし、免疫や代謝の維持にも貢献しています。座りっぱなしだと血流も滞り、むくみの原因にもなる可能性が・・・『第二の心臓』ともいわれるふくらはぎ！筋肉の伸縮によるポンプ作用で血流を良好な状態にしましょう！軽めの散歩やつま先立ちなどがおススメ！一日の中で合間をみてちょこちょこやって血流アップさせて自律神経を守りましょう！

当院でのコロナウイルス対策

スタッフのマスク着用

施術前の手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気清浄機の常時運転

予約優先制で
密になりません

PayPay利用できるようになりました！

ま せ 鍼 灸 整 骨 院

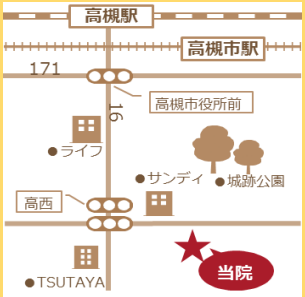
ご予約の際は「チラシを見て予約したい」と
おっしゃって下さい

予約
優先制

☎072-628-0689

ませ鍼灸整骨院　検索

LINE



サンディ高西店のななめ向
駐車場2台分完備