



春は自律神経の乱れに注意！



春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、**自律神経**の乱れが原因かもしれません。そこで、今回は『**自律神経**』に関するお話です。

『**自律神経**』とは？

自律神経とは、身体の働きを調整する神経のことで、**交感神経**と**副交感神経**の二つから成り立っています。主に**交感神経**は身体の働きを促し、**副交感神経**は逆に休ませるといった役割を持ち、状況に応じてそれぞれが働くことで、私たちの身体を常にベストな状態にしようとしています。例えば、暑いときに汗をかいて体温を下げるといったことも、**自律神経**の働きの一つです。

自律神経を整えるために・・・

- ①**決まった時間に起床し、朝食を食べる。**
休日でもできるだけ決まった時間に起床し、朝食を食べることで生活リズムが整います。
- ②**ビタミン、カルシウム、ミネラルを積極的に摂るように意識する。**
 - ビタミンC . . . みかんやいちごなどの果物、野菜、イモ類
 - ビタミンA . . . 緑黄色野菜、卵、レバー
 - ビタミンE . . . ナッツ類、魚介類、かぼちゃ、アボガド
- ③**良質な睡眠をとる。**
就寝前に目元や首元を温めたり音楽を聴くなど、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。
- ④**体温調節ができる服装を心がける。**
簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着しましょう。
- ⑤**ストレスを解消させる。**
ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。



皆さんも、出来ることから始めてみてはいかがでしょうか？

