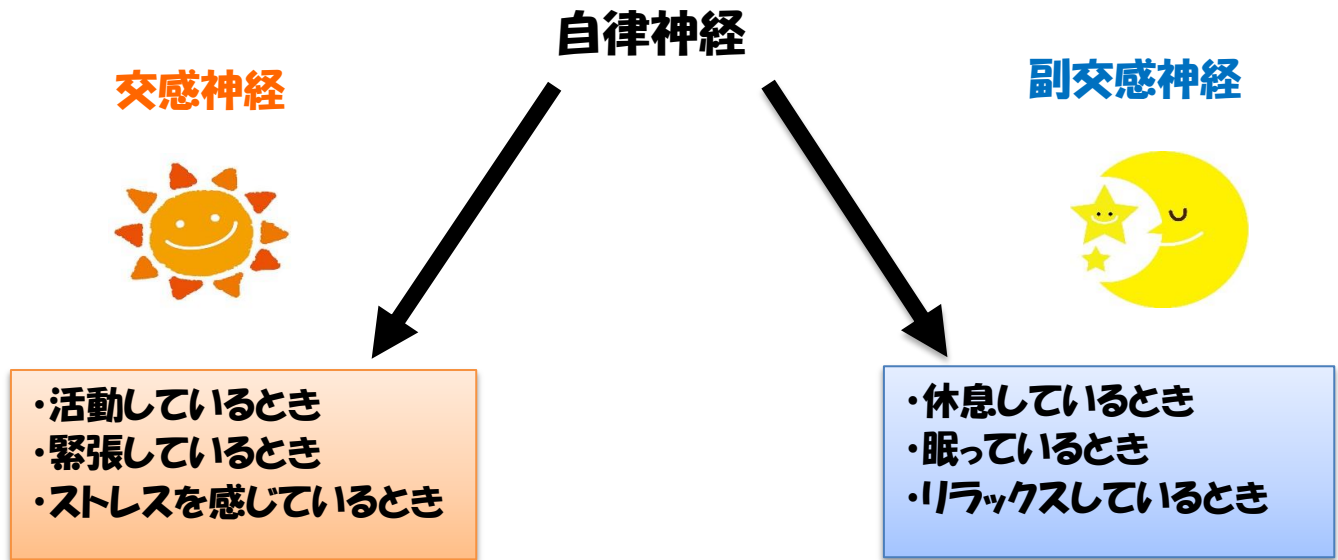


# 自律神経とは

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。  
置かれている状況を体が判断して、必要に応じて切り替わっています。  
しかし、大きなストレスや不規則な生活が続くと切り替えが鈍くなり、自律神経のバランスが不安定となって、倦怠感・頭痛・めまい・不眠・胃痛・便秘や下痢など、体と心にさまざまな不調をもたらします。  
季節の変わり目で朝晩の気温差などが大きくなることも、体が適応できなくなり、ストレスとなって、自律神経のバランスが乱れてきます。



## 自律神経を整える方法



### ☆食べ物

- ・食物繊維が多い食べ物  
(玄米・きのこ類・ごぼう・そばなど)
- ・すっぱいもの、辛いもの  
(お酢・唐辛子・わさび・梅干など)
- ・発酵食品  
(味噌・納豆・ヨーグルト・キムチなど)
- ・水分をとる  
(生姜湯・ウーロン茶・黒豆茶など)



### ☆入浴

- ・38～40度くらいのぬるま湯が効果的
- ・長風呂は逆効果×
- ・寝る1時間前に入浴をすませるのが効果的



### ☆睡眠

- ・寝る直前は、テレビやパソコン、携帯など見ないようにする
- ・朝起きたら、太陽の光を浴びると良い
- ・早寝早起きを心がける
- ・体内時計を整える



### ☆運動

- ・自律神経を整えるためにおすすめの運動は、ウォーキング・ジョギング  
サイクリング・水泳など  
(長続きしやすいのが効果的)