

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

いよいよ七月。夏本番となりました。暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったり、体調が崩れやすい季節です。
自律神経が乱れないよう、身体のリズムを整えて、疲れを溜めないよう心掛けましょう。

お風呂で自律神経を整えて夏バテ防止

暑くなつて来ると、入浴の時に、シャワーだけで済ませてしまつたり、さっと浸かるだけの「カラスの行水」になつてしまいがちですが、ゆつくと湯船に浸かる事は、夏バテを防ぐために、とても大切です。

外の暑さとエアコンの効いた室内との温度差などで、自律神経が乱れてくると、だるい、食欲不振、疲れ

てるのに眠れない、等の夏バテの症状が出てきますから、お風呂でぬるめのお湯にゆつくりと浸かり、自律神経の乱れを整えましょう。

交感神経と副交感神経 それぞれの働き

自律神経には、朝になつて身体をシャキッと目覚めさせて活動的にする交感神経と、夕方から夜に向けて、身体をゆつくり休ませるためリラッ



クスさせる副交感神経があります。この切り替えがうまくできないと、昼間のだるさや寝つきの悪さ、などといった不調が現れるのです。

副交感神経に切り替えて寝つきをスムーズに

夜、ゆつくりお風呂に入り、自律神経が副交感神経に切り替わつて身体がリラックスしたら、その後はエアコンの設定にご注意を。

室温を下げるより、扇風機の風などで体表面の汗を乾かし、アイヌン等で後頭部や首の後ろ、わきの下などを冷やすと寝つきがスムーズになり安眠できます。

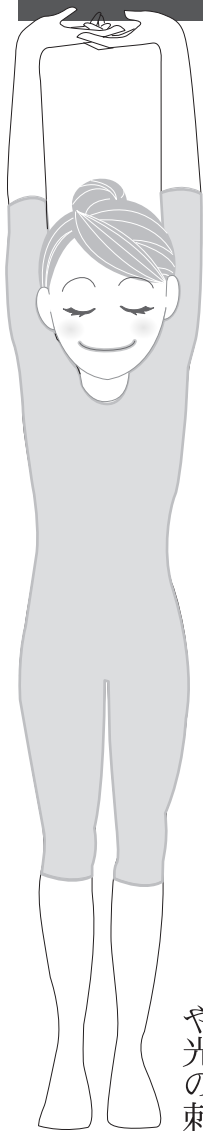
しっかりと睡眠がとれば、日中のだるさは軽減されますが、それでも朝シャキツとしない場合は、熱めのシャワーをサツと浴びて交感神経を刺激しましょう。

自律神経を整えて元気に夏を過ごしましょう

毎日の体のリズムは自律神経によって作られていますから、そのバランスが崩れると、体のリズムも乱れて体調不良の原因に。
自律神経の働きを高め、体のリズムを整えて夏バテを防ぎましょう。

副交感神経の働きを高める

自律神経がきちんと働き、身体のリズムが整っていれば、疲れを貯めずに様々な不調の多くは改善されます。しかし、様々なストレスや刺激により自律神経の働きが鈍り(ほとんどの場合は副交感神経の働き)、体がリラックスできず、リズムが乱れ、疲れが溜まって体調不良となります。
副交感神経を刺激して身体の緊張をほぐし、リズムを整えましょう。



入浴以外にも！オススメの副交感神経アップ法！

◆こまめに水を飲む

水を飲むことで胃腸が刺激されて動き出し、副交感神経に働きかけます。少しずつ、こまめに飲むよう心掛けましょう。

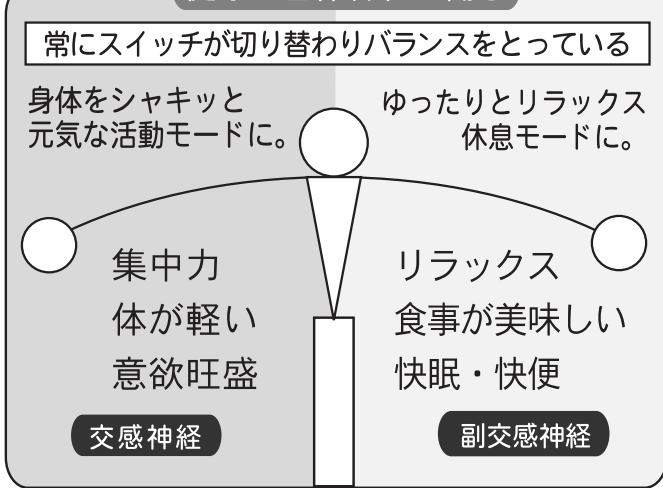


◆寝る前のTVやパソコンにご注意を

TVやパソコンの刺激が目から入ると、交感神経が刺激され、脳が興奮して寝つきが悪くなり疲れているのに眠れない状態に。

寝る直前には、なるべく音や光の刺激を受けない様にご注意下さい。

健康な自律神経の働き



◆口角を上げ笑顔を作る

口角を上げて笑顔を作ると、表情筋の変化が脳に信号を送り副交感神経を高めてくれます。

◆ゆっくり長く息を吐く

身体が緊張すると、呼吸が浅く早くなつてきます。意識してゆっくり長く息を吐き、深く深呼吸をしましょう。