

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十月に入り、過ごしやすい陽気になりましたが、だるい、疲れが抜けにくいという事はありませんか？ ストレスや緊張感が続くと、気付かないうちに自律神経の乱れに繋がりますから、上手にバランスを取って、自律神経を整えましょう。

疲れが取れない だるさの原因は

十月の過ごしやすい季節、睡眠時間は足りているはずなのに、朝の目覚めがすっきりしない、疲れがとれなくてだるい、といった事はありませんか？

風邪を引いたわけでもないのに、どうも体調がすぐれない、という場

合、原因は自律神経の乱れかもしれません。

ストレスが溜まると 自律神経が乱れがち

栄養と休息を十分取っても体調が戻らない場合、ストレスから来る自律神経の乱れを疑ってみましょう。自分では気付かない内に溜まったストレスが自律神経の働きを狂わせ



てしまうと、その影響で身体のだるさやめまい、頭痛、食欲不振、不眠等、身体の様々な所に症状を引き起こします。

自律神経を整えて 免疫力をアップ

自律神経が乱れてしまうと、交感神経と副交感神経のスイッチがうまく切り替わらなくなります。すると、夜になっても体が休息モードに入らず、眠れなくなったり、逆に、朝は体が活動モードに入らず、なかなか起きられなかったり、身体もだるいままになって風邪をひきやすくなる事も。まずは、自律神経の働きを正常に戻す事で体のリズムを整え、体の不調を解消して免疫力を上げましょう。

自律神経を整えて 健やかな毎日を

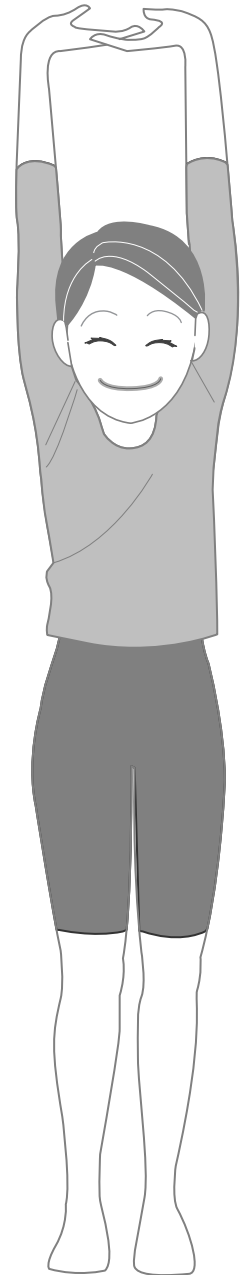
自律神経の乱れは、実に様々な

身体の不調に現れてきますから、自律神経を

整える事は、健やかな毎日のための第一歩ともいえます。

お休み前や空いた時間に、少しでも自律神経を整える

習慣をつけましょう。



原因不明の体調不良 自律神経が原因かも

■寝ても寝ても眠い人

疲れてるのに寝付けない人

普段、私たちの体は、朝目覚めると、交感神経が優位に働いて身体は活動モードに入り、夜寝る前には、徐々に副交感神経が優位になって身体は休息モードに入るので、ぐっすり寝付きます。↓

しかし、この交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズに切り替わらなくなってしまうと、睡眠時間はしっかりとれている筈なのに、寝起きからだるさが抜けない、逆に疲れているのになかなか寝付けない、というトラブルが起きます。

また、自律神経のスイッチが切り替わらなくなってしまうと、睡眠以外にも様々な不調が現れてきますから、しっかりと自律神経を整える事を心掛けましょう。

■朝はシャキッと

夜はゆったりと

①朝起きたら水を飲む

起きてすぐコップ一杯の水を飲むと、胃が膨らんで大腸が収縮し、胃腸を活性化させるので、自律神経のスイッチが入り易くなります。あまり時間をかけずにゴクゴク飲むのがポイントです。

②手足の冷却効果

皮膚感覚を刺激すると、脳が活性化され覚醒効果があります。起き抜けに裸足でひんやりした床に触れたり、冷たい水で手を洗い、皮膚温度を下げて深部体温と差を広げることも覚醒スイッチになります。

ポイントのご利用は、 ご注文時にお申し付け 下さい。

貯まっていたサービス券を
送って、ポイントに換算して
もらいました。
ポイントを使ってみたいの
ですが、使い方がよくわかり
ません。
具体的にはどうやって使え
ば良いのでしょうか？

ポイントは「ポイント交換」
にご利用ください。
貯まったポイントを使って、
好きなお品と交換する事が
できますので、お電話・おハ
ガキで、お申し付けください。
ご注文品とポイント交換品
の同送も承ります。

※ご注意※
ポイントは、ポイント交換
以外にご利用いただけません。
お買い上げ後のお代金に充
当や、お品代金の一部に当て、
差額をお支払い、等のお品
代金代わりにはお使いにな
れませんのでご了承下さい。

③ 体を伸ばすストレッチを

腕をあげ、伸びをする様にして
そのまま体を前後左右にゆっくり
と倒し、上半身をぐるっと回しま
しょう。

全身の血流が良くなる事で、身
体の隅々に酸素が行き渡り、自律
神経を
整えます。



④ 顔や頭のツボをタッピング

人差し指から中指の

三本の指で、頭・

眉間・眉下・

目の周り・

鼻の下・あご周

りの順に、気持ち

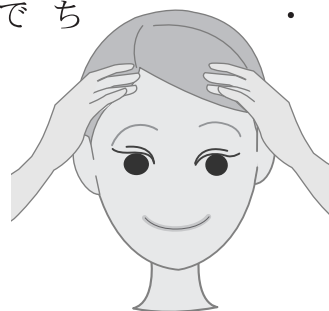
良く感じる強さで

トントンと叩きましょう。

ストレスや緊張等で滞った血流を

促進して、副交感神経を活性化して

くれます。



⑤ 首の後ろを温める

首を温める事も、自律神経の機
能を高めるには効果的。

温かい蒸しタオル等で、首の後
ろをゆっくりと温めると、冷えや
疲れが和らぎます。

血流が良くなるのでコリもほぐ

れて疲労感が解消され、副交感神

経の機能が高

まって緊張が

ほぐれ、リラ

ックスできます。

