

令和2年5月14日

# Health Support Letter

令和2年 Vol.1  
三春病院 | ハビリテーション科

## ☆健康のためには自律神経のバランスが大事！？

疲れやすい、やる気が起きない、風邪を引きやすくなった等、若い頃よりも体の不調を訴えやすくなってはいませんか？もしかしたら、自律神経のバランスが崩れていることが原因の1つかも知れません。今回は、自律神経が健康に及ぼす影響と、自律神経のバランスを整えるコツをお伝えしていきます。



## ☆自律神経は生命活動の根幹を支える！？

自律神経は、呼吸や内臓、血流の働きを無意識のうちにコントロールしてくれる、とても大切なシステムです。自律神経は運動や頭を使う時など、心身が「興奮」する時に優位に働く**交感神経**と、眠る時など心身が「リラックス」する時に働く**副交感神経**に分けられます。朝から日中にかけては交感神経が優位に働き、夕方から夜にかけては副交感神経が優位に働くというリズムがあります。

### 健康な人の自律神経のバランス



### 【-D×E】

自律神経は「免疫」や「血流」と深く関わっていて、自律神経のバランスが悪いと感染症に対する抵抗力が低下したり、血流が滞って体に栄養が行き届かなくなってしまうます。

## ☆あなたの自律神経はどのタイプ??



**理想タイプ**・・・交感神経と副交感神経がどちらも高く安定しているタイプ。  
ベストパフォーマンスを発揮しやすく、健康状態も良い。



**ストレスタイプ**・・・交感神経が高く副交感神経が低いタイプ。

現代人に最もよく見られ、イライラしやすく興奮しやすい。



**のんびりタイプ**・・・副交感神経が高く交感神経が低いタイプ。

やる気がなくなって体全体の活力が低下した状態。



**ぐったりタイプ**・・・交感神経も副交感神経も低いタイプ。

倦怠感や不眠、頭痛など不調に悩まされやすい。

## 自律神経が乱れるのはこんな時！

不規則な生活やストレス、暴飲暴食、急激な環境の変化、不安・イライラなどの感情の乱れも大きな要因。一度、生活習慣を見直してみると良いかも知れません！

## ☆自律神経のバランスを整えて不調知らずに！

ほうっておけば自律神経が乱れやすい現代社会に生きる私たち。健康で快適な生活を維持するために、自律神経のバランスを整えるコツを紹介します！

### ～自宅で実践！手軽に始める七項目～

- 一、朝一番に**コップ一杯の水**を飲む。尿の色をチェックして濃ければこまめに水分補給。
- 二、ゆっくり深く、**深呼吸**。吐くのは吸う時間の2倍を目安に！
- 三、最低、**6秒間口角を上げる**。出掛ける前に鏡でチェック！
- 四、いつもより**30分早く寝る**。寝不足、ダメ、絶対！
- 五、日の出と共に起きて、**日光**をよく浴びる。
- 六、お風呂は熱すぎず、**体温プラス4度**を目安に。
- 七、**体操**で体をすっきりリセット！  
※体操の仕方は別紙をご覧ください。



# 自宅でカンタン！体を整える基礎体操

～お家で寝ながらやってみよう編～

これを守って効果アツツ！！

- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

## 1. タオルロール



方法:①バスタオルを棒状に丸める。

②仰向けに寝て深呼吸。

ポイント:バスタオルが体の中心になるように横になる。

時間:5～10分

## 2. 脚抱え運動



方法:①仰向けで片脚を両手で抱える。

②息を吐きながら膝を胸に近づける。

③息を吸いながら元に戻る。

ポイント:膝を軽く外に開く。回数:左右10回ずつ

## 3. 足パタパタ運動



方法:①仰向けで両膝を立てる。

②息を吐きながらへそと膝を横に倒す。

③息を吸いながら元に戻る。

ポイント:肩を床に付けたまま行う。回数:左右20回

## 4. 手パタパタ運動



方法:①横向きに寝て両手を正面で合わせる。

②息を吐きながら上方の手を開く。

③息を吸いながら元に戻る。

ポイント:腰は動かないように行う。回数:左右20回

## 5. 背中伸ばし運動



方法:①四つん這いになる。

②息を吐きながらお尻を後ろに引く。

③そのまま3回深呼吸をする。

ポイント:背中を丸めずに行う。回数:5回

## 6. 体コロコロ運動



方法:①両手と両足を浮かす。

②ゆりかごのように転がる。

ポイント:リズム良く行う。

回数:10回

## 番外編

## ～日常の生活について～



‘自癒’という言葉が飛び交う生活の中で、自律神経の乱れ、ストレスを感じることも…

～体を整える基礎体操～ と併せて、**生活の楽しみ** を心がけましょう

### # みる

散歩をする時は、意識して屋外の景色に目を向けましょう。  
三春の道端には水仙が咲いていました。  
これからは梅の実がでる季節ですね！



### # はなす

口の力の衰えを防ぎましょう。家族と話しをしましょう。  
電話なども使い会話をしましょう。鼻歌も♪ 1)。



### # るんるんに過ごす

料理に一手間 (ex.出汁を取る, 飾り切り…) 加えてみましょう!  
自宅でできる手工芸 2) にチャレンジしてみては!



詳細… <http://ot-chiebukuro.fukushima-ot.jp/handicraft.html>

引用:

1) 一般社団法人 日本老年医学会

([https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus\\_01.pdf](https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf))

2) 一般社団法人 福島県作業療法士協会より引用