

ほけんだより 9月

雨が多く、残暑厳しい夏休みが終わりました。新型コロナウイルス感染症が急激に広がり、思うような夏休みを過ごせなかったのではないのでしょうか。

生活リズムの切りかえはできていますか？ 体内時計を正常に動かし、健やかな体を保つためには規則正しい生活が欠かせません。まずは毎日決まった時間に起きることから始めてみましょう。体内時計のずれをリセットできるのは朝だけ。朝起きる時間はできるだけ一定に保てるようにしましょう。

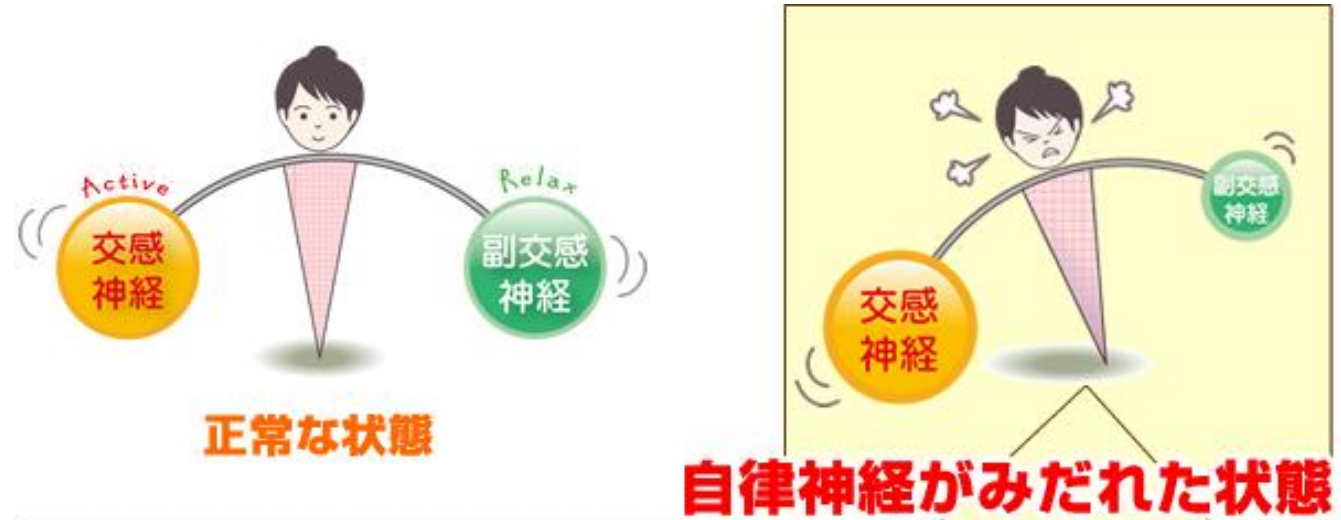


乱れる 自律神経のバランス

世界規模に拡大した新型コロナウイルス感染症。人との会話や摂食が長期間制限されるなど、生活スタイルの変更を余儀なくされた結果、自律神経（体中を巡る血液の流れや内臓の働きをコントロールする神経）のバランスを崩す人が増えています。

「緊張」の交感神経「リラックス」の副交感神経

自律神経は交感神経と副交感神経に分けられ、正反対の働きをしている。ふたつのバランスがとれていると腸内環境も整い、免疫力も高まる。逆に乱れると血流が悪くなり、免疫力が低下する。自律神経のリズムは仕事や生活習慣、ストレスなどによって大きな影響を受ける。



<p>交感神経 (活動)</p> <p>緊張 興奮 上昇 上昇 緊張 早い 抑制 増加 収縮</p>	<p>気分 体温 筋肉 呼吸 消化 発汗 血管</p>	<p>副交感神経 (休息)</p> <p>リラックス 下降 下降 弛緩 ゆっくり 活発 低下 拡張</p>
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	------------------------------------------------------------------------------

自律神経は自分の意思でコントロールすることはできない…が、食事や呼吸法、運動などでバランスが乱れないように整えることはできる

いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

1
2
3
4

1
2
3
4
5
6

呼吸法