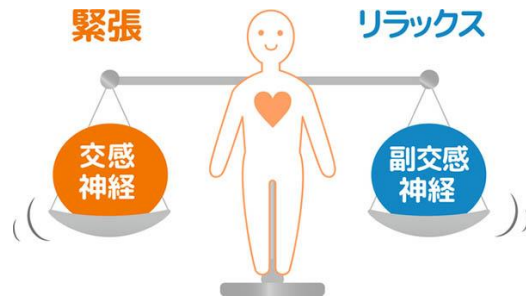


自律神経を整える = 健康なからだと心

季節の変わり目は、体調不良が起こりやすい時期です。それは「自律神経の乱れ」による大きな原因と言われています。

私たちの体は何も意識しなくても、心臓が動いたり、食べ物を消化したりして、生きるために活動しています。この働きをコントロールしているのが、自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があって、アクティブにうごくときには交感神経が、リラックスするときには副交感神経が活発に働いています。

この交感神経と副交感神経が必要に応じて切り替わり、体内のバランスが保たれています。自律神経が整っていれば、この切り替えがスムーズにいけますが、乱れてしまうと切り替えがうまくいかなくなり、心身に様々な不調が現れます。



自律神経が乱れたときの症状

からだの症状

- ・頭痛
- ・胃痛・吐き気
- ・めまい
- ・冷え性
- ・動悸
- ・食欲がない
- ・肩こり、首こり
- ・全身倦怠感・疲労感
- ・低血圧
- ・下痢・便秘
- ・多汗
- ・不眠・眠りが浅い

心の症状

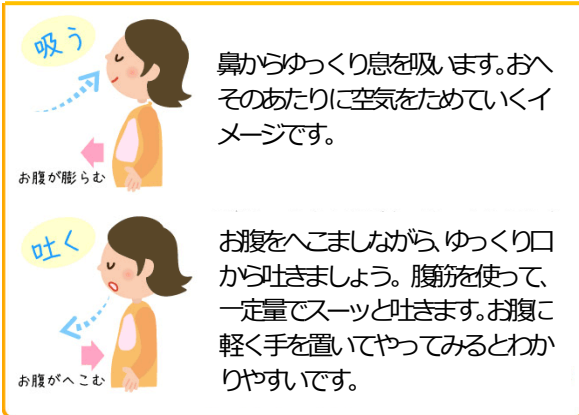
- ・落ち込み
- ・やる気が出ない
- ・憂うつ感
- ・不安感
- ・焦り
- ・何にも興味がわかない
- ・怒りっぽい

自律神経を整えるということは、心身の健康を保つために、交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズにできる状態にすることです。中学生の皆さんにもすぐにできる自律神経を整える方法をまとめました。

腹式呼吸で自律神経をコントロール

お腹を意識しながら横隔膜の上下運動を促す腹式呼吸は、主に眠っているときの呼吸で副交感神経を優位にします。意識的に腹式呼吸を行うことで、副交感神経を優位にします。不調を感じたときや、緊張や不安があるとき、夜寝る前などのリラックスをしたいときに行うのがおすすめです。

息を吐く時間は、息を吸う時間の2倍ほどになるようにゆっくりと吐き切ります。



自律神経を整えるストレッチ

ストレッチをすることで、身体をリラックスさせてくれる「副交感神経」の活動が優位になり、心身を落ち着かせてくれる働きがあります。自律神経を整えるためのストレッチのコツは、痛くないようにゆっくりと、1回20～30秒をかけてあげることが重要です。



ツボを押して副交感神経を刺激

ツボは、全身にある神経が重なり合う場所といわれています。副交感神経に働きやすいツボを刺激すれば、心身をリラックスさせることができるでしょう。ここで紹介するツボを1回あたり1～2分、1日2～3回くらい刺激してみてください。ちょっとした合間の時間に行うだけでも、効果を感じられるようになるかもしれません。



そのほかにも、規則正しい生活を送る、バランスの良い食事をする、ぬるめのお風呂にゆっくりと入る、好きな音楽を聴くなどがあります。自分にあった方法を見つけ、組み合わせ、自律神経を整えていけたら良いですね。健康なからだと心を作っていくのはあなたの意識と生活次第です。