

ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.44 聞きました!

* 春は 自律神経の乱れにご注意!! *

吉川朝子先生



自律神経とは無意識のうちに、血液循環や呼吸・消化吸収・新陳代謝・体温調整などの体の機能をコントロールする神経で、交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経は活動している時に優位になり、副交感神経はリラックスしている時に優位になります。正反対の働きをする二つの神経がバランス良く働くことにより、体の器官が正しく機能し心身の健康を保ちます。

春は三寒四温と言われる様に、気候が不安定な上、一日の気温差も大きく体が対応しづらくなったり、またこの時期は生活環境の変化や花粉症なども加わりストレスを重ねてしまう事で自律神経が乱れやすくなってしまいます。この乱れにより様々な体の不調が生じます。また自律神経の働きは年齢と共に衰え、男性は30歳、女性は40歳を境に副交感神経の働きが急激に下がるそうです。歳をとって怒りっぽくなったと感じていませんか? 季節や年齢による影響は避けられませんが、日頃の予防と対策で、春を楽しく過ごしたいですね!

こんな不調感じていませんか?

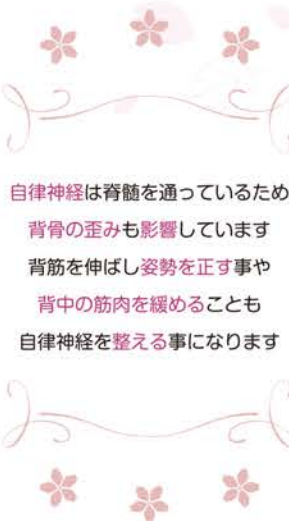
- 日中眠気に襲われる
- 首や肩こり
- 疲労感が抜けない
- イライラや憂鬱感
- 冷え
- 便秘や胃腸の調子が悪い
- 肌荒れ

自律神経を整えるには、生活のリズムを整える事が大切!

- * 朝は
 - 起きたらコップ1杯の水を飲む
 - 朝の光を浴びる
 - 朝食をよく噛んで食べる
- * 日中は
 - 服装で上手に温度調節をする
 - ストレス発散 (ストレッチやウォーキング、体操など程良い運動やリラクゼーションなどで気分転換)
- * 夜は
 - シャワーで済ませず湯ぶねに浸かってリラックス
 - 寝る前はスマホなど見過ぎない
 - 寝る前に首や目元を温めることで良質な睡眠に導く

* 1日を通して

- ゆっくり深呼吸をする
- 時間に余裕を持って行動する事で心を安定
- 笑顔。作り笑顔でもOKなので、唇の両端をキュッと引き上げる
- バランスの良い食事。特にビタミン・ミネラル・カルシウム (果物、緑黄色野菜、ナッツ類、豆腐、きのこ、アボカド、卵など)
- 耳ストレッチ・耳たぶを持って真横真下に少々強めに引っ張る



自律神経は脊髄を通っているため背骨の歪みも影響しています。背筋を伸ばし姿勢を正す事や背中の筋肉を緩めることも自律神経を整える事になります。



椅子を使って



ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
営業日・営業時間の変更、イベント等は延期または中止の場合がございます
ご了承くださいませようお願い申し上げます

相原興業アドバンス扇町255・相原興業セルフリーダー鴨宮・相原興業セルフリーダー小田原・相原興業本社・朝ドレファ〜ミ・アラ・マリーエ・イーハアー・イーハアー渋谷店・伊豆箱根バス案内所・伊勢治書店ダイナシティウエスト店・イトーヨーカドー小田原店・WEショップおだわら・おだわらおかズ・ういろう・ウェブギヤル・auショップ西湘・馬かもん・江嶋・エスポット湯河原店・O.R.V栢山店・O.R.V新松田店・小田原ガイド協会・小田原観光案内所・小田原市商店街連合会・小田原市役所産業政策課・小田原第一信用組合各店・小田原ピノキオ保育園・小田原百貨店板橋店・小田原百貨店栢山店・小田原百貨店寿町店・小田原百貨店渋谷店・小田原百貨店真鶴店・小田原百貨店南足柄店・小田原百貨店山北店・小田原百貨店湯河原店・小田原藤棚観光案内所・小田原不動産・小田原フラワー・ohashi・オリックスレンタカー小田原店・カーブス シティモール店・カーブスプレジール・菓子工房 citron・榎の樹・かなさし眼科・神奈中スイミング・神奈中テニス・カフェレストラン COO・カメラのキタムラ飯泉店・カメラのキタムラ小八幡北店・カメラのキタムラダイナシティ店・カラオケファンタジー・牛角小田原店・銀座通り情報プラザ・クイーンズマートヤオマサシティモール店・グランリヴィエール箱根・クリーニング桐山・Kproject・ゲンキノモト。・合同庁舎・コートダジュール・コートデサラ・小嶋歯科医院・CosmeticKATORI・コロナワールド・車検のコバック足柄店・佐伯眼科・さがみ信用金庫本支店全33店舗・ザ・ビッグニ宮店・ザ・ビッグ小田原寿町店・SHIN UPRISE・サドルバック・ジーズカフェ・シャラマー・ジュエリーシマノ・ジュエリービッグ・商工会議所・湘南箱根登山湯本案内所・庄や本家店・しろやま整骨院・新鮮館おだわら・スウィートベリー 久野店・スウィートベリー 下堀店・スパッツ・セブイレブンお堀端店・セブイレブン上新田店・創業工房なかじま・ターミナルホテル・ダイドーススポーツ・ダイナシティ・タイヤガーデン・ダルマサラ・高橋洋服店・TSUTAYAシティモールクレッセ店・TSUTAYA南足柄店・道とん堀・東洋ハウジング・ドコモショップ小田原店・ドコモショップ小田原東店・ドコモショップ南足柄店・トヨタレンタカー小田原駅前店・トヨタレンタカー新幹線口店・トヨタレンタリース鴨宮店・ドルチェ・ナオキ歯科・ナニモエ・なりわい交流館・日産自動車小田原東町店・日産レンタカー・日本政策金融公庫・箱根町観光協会・箱根湯本駅前観光案内所・箱根湯本旅館案内所・パピエラ御殿場・HaRuNe小田原商店街プラザ・ピアイタリアーノ・ピストロルパ・美容室ciel・美容室Musee・美容室Rire・美容室LOOP・平井書店・藤沢自動車・BOOKOFF螢田店・ブックストア ダイナシティ店・プティ タ プティ・フリーオート・フレスポ小田原シティモール1F、2F・ペンションはな・ポタジェララ・ホテルクニミ鴨宮・ホテルしろやま・ホテル東横INN小田原駅前東口・ホテルドレイク・ホテルポストン・ホノルルエクスプレス・ホンダカーズ小田原店・マックスバリュ小田原荻窪店・マックスバリュ開成店・マックスバリュ開成駅前店・マックスバリュ平塚河内店・マックスバリュ平塚四之宮店・マックスバリュ南足柄岩原店・マックスバリュ・真鶴観光案内所・マルタジョイオンザサード・マルタジョイ資生堂ブランドストアー ラスカ平塚店・マルタジョイTREATS・マルタジョイハウスカ・マルタジョイメトロマルタ・ミスターーナツ小田原店・美の政・ミマスモール・みやま薬局・むらまつ衣裳店・メロウレジェンド・麺や品・モスバーガー大井松田店・モンテイルキャンティ・ヤオコー・ヤオマサ足柄モール店・ヤオマサ大磯店・ヤオマサ大井町店・ヤオマサ鴨宮店・ヤオマサ久野店・ヤオマサ渋谷店・ヤオマサ中町店・ヤオマサ螢田店・ヤオマサ南足柄店・横浜トヨペット (株)小田原店・横浜トヨペット (株)255店・湯本富士屋ホテル・LalLalPons・リサイクルとく市・ル・プリュマージュ・Lea Lea・レストランマコ・ローソン栄町店・わかむら・和食創作 えん・WABITO・BOOK OFF大井松田店

vol.91は2020年6月26日(金) 発行予定!

夏休み情報他でお届けします。どうぞ楽しみに!

「楽しい毎日」のヒントが見つかる♡

ANGE

<http://ange.mu/>

フリーペーパー・アンジュは左記各店舗のご協力により設置・配布しております。ご自由にお持ちください。また、左記サイトからも紙面をご覧ください。

STAFF

- PLANNING EDITOR 仁科 佳代
- DESIGNER イガラシナヲミ
- DESIGNER 杉崎みのり
- DESIGNER 野津 佳奈江
- DESIGNER 仁科 尚
- DESIGNER 仁科 芽衣

編集・発行 有限会社ニシナデイヴィッド
発行責任者 仁科文之

〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル3F
TEL: 0465-22-2417 / FAX: 0465-22-2418
MAIL: ange@nishinadavid.info
URL: <http://nishinadavid.info>