

## 今回のテーマ：自律神経って...？

### ◎自律神経とは...

体内環境を一定の範囲内に保つため、24時間休むことなく微調整している（神経系の）システムです☆

微調整は**交感神経**と**副交感神経**のバランスで行われています

⚠ ストレス・過労・不眠・心配ごとなどがあると、**交感神経が優位**に働きやすくなり、バランスが偏ります



### ◎リラックスタイムで副交感神経の働きUP!!

現代社会はストレス社会ともいわれ、交感神経が優位に働きやすい環境にあるとされています。そこで、副交感神経が働くよう意識的にリラックスタイムを設けてみましょう☆

### ◎気楽に手軽に取り組みましょう♪

#### 深呼吸☆

最も手軽にできる副交感神経スイッチです♪

- ・吸う：吐くを1：2の腹式呼吸で行う
- ・吐ききることを意識する

#### 温める♡

- ・手足を温める
- ・温かい飲物（緑茶・ココア等）を飲む  
⇒ 血管が広がり、血流が改善