

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ

鍼灸院

Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院

検索

交感神経

主に日中働き、エネルギーを高め、活動するための神経です。

副交感神経

心身を休養させ、リラックスさせる神経です。



私たちのカラダには、自分の意思と関係なく24時間働き、心身の調整をしてくれる「自律神経」が備わっています。活動をする時には「交感神経」が、休息の時には「副交感神経」が優位に働いています。この両者がバランス良く働いているとき、私たちのカラダは健康な状態に保たれています。しかし、過剰な仕事や人間関係によるストレスがかかりすぎると「交感神経優位」となり、ゴロゴロ寝て食べの状態で続けると「副交感神経優位」の状態となり、自律神経のバランスを崩すことになるのです。「最近、交感神経過剰だから、リラックスをして副交感神経を高めよう」確かに理屈に合った正しい考え方といえるでしょう。しかし、交感神経は悪者ではありません。単に交感神経過剰を恐れて活動を制限するのではなく、どんな活動にも耐えうる自律神経の「強化」「鍛錬」が必要です。交感神経を高め、

自律神経を鍛えて豊かな人生を!

鍛えることにより、副交感神経も強くなり、自律神経系統の強化になります。その結果、私たちの感性や能力は高まり、健康で活力のある人生へと繋がるのです。

自律神経を鍛える

トレーニングをして体を鍛えるのと同じように、自律神経も、日々の習慣によって鍛えられます。

★五感（触・味・臭・聴・視）を研ぎ澄ます事は日々、簡単にできるトレーニングです。ご飯を味わう、花の匂い、小鳥のさえずり、美しい山々に感動をする。日常生活の中で、当たり前になっていいる様々な感覚を意識的に感じ、感動をしてみてはいかがでしょうか？

★全身を動かす体操・ストレッチ・ウォーキングなど、1日1回は、心拍数を上げ、軽く汗がにじむ程度の運動をしましょう。

★皮膚感覚を鍛える乾布摩擦や、冷水シャワーを浴びるのも効果的です。

★私たちの体には体内時計があり、1日の自律神経やホルモンのリズムが決められています。規則正しい生活を送りましょう。

★腸によい食材を摂ることも重要です。暴饮暴食を避け、和食を中心とした食事をお勧めします。

★芸術・恋愛・趣味などで、感動

冷水浴のススメ

冷水浴は、自律神経を鍛える中でも効果的な方法です。

- ①お風呂上がりに足や手に水をかける。
- ②お風呂上がりにぬるめのお湯を全身に浴びる。
- ③お風呂上がりに水を浴びる。
- ④起床後に冷水を浴びる。

以上の事を、段階的に行います。

水を浴びる時は、下腹にぐっと力を入れて、全身の緊張を高めてから浴びるようにしましょう。

慣れてくるとポカポカと体が温まり、爽快な気分になります。神社などで行われる「瀧行」に参加してみてもいいかもしれません。



をしたり、笑ったり、泣いたりすることも大事な要素です。★脳から始まる自律神経は背骨の小さな穴を通して、全身へと繋がっていききます。背骨に負担をい姿勢を心がけましょう。いかがでしょうか？日常生活に少し工夫をすることで、私たちの自律神経は鍛えられ、健康で、そして豊かな人生へと繋がっていきます。出来ることから始めてみませんか？



蘇活力

弱った身体をよみがえらせる
血流をコントロールして

南和友

67歳現役の日本No.1心臓外科医が自ら実践する
病気知らずの健康習慣

先生はいつも元気です。そして前向きです。この本を読むと、その理由がよく分かります。私も「いま、いきいき生きる」ために、今日から実行します！ — 大竹しのぶ

ACHIEVEMENT PUBLISHING

蘇活力

～血流をコントロールして弱った身体をよみがえらせる～

著者：南 和友

ドイツ・ボッフム大学永代教授

日本 No.1 の心臓外科医である南先生が実践する健康習慣がぎっしりと詰まった1冊です。生活習慣を整え、自律神経を整え、血流を改善する。なぜそうなるのか？どうすれば良いのかがはっきりと分かりやすいタッチで書かれています。

新年の1冊目にどうぞ。