

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.03

## 自律神経 を整えよう

……Health column……

3月、4月は朝晩の寒暖差が平均で5℃以上あり、進学や就職、異動などで生活リズムが変わる方も多いため、自律神経が乱れやすい時期です。

自律神経が乱れると、倦怠感、頭痛、めまい、動悸、うまく眠れない、暑くないのに汗をかく、など様々な不調が起こります。

自律神経を整えるには、活動するときに働く交感神経と、休息時に働く副交感神経がバランスよく働くようにすることが大切です。

自律神経を整えるには、睡眠時間を7～8時間きちんととって、朝日を浴びて、バランスの良い食事をとり、夕方以降にストレッチなどの軽めの運動をし、ぬるめのお風呂に浸かる……といった、一般的によく言われる健康的な生活が有効です。……というのは皆さんきっとわかっていらっしゃるよね。

そこで、ここでは自律神経を整えるのにオススメの簡単ストレッチを紹介します。最初に書いた症状に心当たりのある方はぜひやってみてくださいね。

☆深呼吸 両手をお腹にあてて、これ以上できないというところまで口から息を吐きます。お腹を膨らますことを意識して、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。その後吸ったときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐き出します。3回～5回程度繰り返します。

☆背中ストレッチ① 四つん這いになって、おへそをのぞきこむように頭を下げて背中を丸めます。その後顔を上げ、胸を張ります。背中先ほどとは逆に反ります。これをゆっくりと5回ほど繰り返します。

☆背中ストレッチ② 頭の後ろで手を組んで、息を吸いながら右側に体を倒します。その後、息を吐きながら体を戻します。逆側も同様に行い、5回繰り返します。



## ■菜の花の肉巻き



材料

菜の花…12本 豚バラ薄切り…6枚

小麦粉・塩・こしょう…適量

オリーブオイル…適量

作り方

(1) 菜の花を下茹でし、しっかり水けを切る。

(2) 豚バラ肉を広げ、軽く塩こしょうをふって小麦粉をまぶし、茹でた菜の花2本をおいて巻く。

(3) 熱したフライパンに油をひき(2)を、巻き終わりを下にして置く。

(4) 肉に火が通って、美味しそうな焦げ目がついたら出来上がり。

春の味覚ですね。抗がん作用があるとされるベータカロチンが豊富。ベータカロチンは、体内に入るとビタミンAに変換され、髪の毛の維持や粘膜の保護、視力維持などに役立ってくれます。

## 3月の名言

# 「幸福とは 幸福を問題にしない時をいう。」

3月1日生まれ 芥川龍之介  
日本の小説家

先月に引き続き、今月も日本の文豪からの引用です。「羅生門」や「蜘蛛の糸」などを教科書などで読んだという方もいらっしゃるかもしれませんね。

「幸福とはなんなのか？」と考えたことはありますか？

お金に不自由しない生活？健康で、やりたいことが何でもできること？愛する人と一緒にいること？お腹いっぱい食べられること？ いろいろなことが考えられますが、幸福ではないと思っている人はその時に足りないものが幸福に必要なだと考えているのではないのでしょうか。

芥川龍之介は「人生を幸福にするためには、日常の瑣事を愛さなければならぬ。」という言葉も遺しています。足りないもののことを考えているより、周囲に起こる日常の小さなことから愛し、毎日を夢中で生き抜くことが幸せなのだと言いたいのかもかもしれません。

毎日の生活に  
運動をプラス

チェアヨガ



- ① イスに浅く腰掛ける
- ② 両腕を肩の高さまであげ、肘を曲げる
- ③ ゆっくりと背もたれにもたれるように体を反らす。15秒キープしてゆっくり体を戻す

イスは柔らかい  
背もたれが  
あるものがおススメ



とけるかな？  
ナゾトキに挑戦！

も	ぐ	ら
く	さ	り
い	ち	ご



葉っぱは食べる派ですか？  
(先月の答え:木に春で「椿/ツバキ」)

……おわりに……

今年度はだいぶ早いうちから、お子さんのクラスが学級閉鎖になってしまって大変だった、などとお話を聞くことが多くありました。風邪を引いている場合はもちろん大変ですが、風邪を引いていないお子さんがおうちにいる場合も、また違う大変さがありますよね。

今シーズンはインフルエンザの患者数がかなり多い状態で推移しています。そろそろ下火になってくるとは思いますが、油断せずうがい・手洗いをして、バランスの良い食事と良質な睡眠で予防してくださいね。

ストレスオフ整体院

住所:熊本県天草市東町 13-3 パンハウスガヤ 102

Tel :0969-22-2025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！