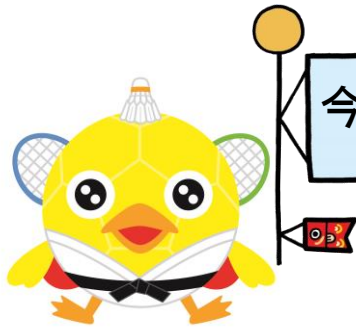


平成28年度5月号

スポ振通信



今月のテーマ

自律神経を整える

まずは、自律神経の役割を知りましょう

自律神経は、そもそも人間が生きていく上で無意識に行っている身体活動において全てをつかさどる神経です。

呼吸をして、血液が流れ、胃が食物を消化し、腸が栄養を吸収し、排せつを行う。眠っている間も意識をしなくても呼吸をしている。

こういった人間が生きていく上で無意識に行われている事には、全て自律神経が働いていることによるものです。

自律神経は**交感神経**と**副交感神経**の二つで構成されています
交感神経＝内臓コントロールをして、血流を早くする**アクセル**の役目を担っています。

副交感神経＝交感神経が働き過ぎないように**ブレーキ**をかける役割をしています。

カラダにとって健康な状態は、それぞれの神経がお互いに同じ強さで踏み込まれて、バランスがとれていることです。



交感神経 = アクセル

副交感神経 = ブレーキを上手に使いこなそう

交感神経 = アクセルを踏み込むと

- ・血管が収縮し、心拍数や血圧が上がる。
- ・気持ちが高ぶり、思考もアグレッシブになる。

交感神経が強くなりすぎると

仕事中や家事のストレス、人間関係の悩みなどの日常のストレスに対して神経質になっていきます。

些細な事が気になったり、ちょっとしたことでトラブルに発展してしまい、自分だけではなく、周りの人にも悪影響を及ぼします。

こういう状態が長く続くと、血流が悪くなり、心拍数が上がって酷い時には過呼吸状態になってしまいます。内臓機能も低下し、消化機能にも悪影響を与えて、栄養吸収の効率が非常に悪くなります。

また、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。

副交感神経 = ブレーキを踏むと

- ・血管は拡張し、心拍数や血圧は下がる。
- ・気持ちがゆったりとした冷静な思考となり、リラックスした状態になっていきます。

副交感神経が強くなりすぎると

注意力が散漫になり、不注意や些細なミスが重なります。

眠気に襲われることが多くなり、低血圧によって体がふらふらしたりすることもあります。

今までストレスに感じていなかった事がストレスになってしまい、酷い時にはうつ病に陥ってしまうこともあります。



自律神経のバランスを整えると起こる、 「6つのいいこと」

1

ストレスが緩和される

2

疲労が回復する



3

質の良い睡眠がとれる

4

免疫力が上がる

5

冷え性が改善される

女性に多い、めまいやのぼせ、倦怠感などの不定愁訴(ふていしゅうそ)は自律神経の乱れから起こります。

これらの不快な症状も自律神経が整うことで、全身の調和がとれて軽減されます。

呼吸法や
ヨガ、
アロマが
効果的です。

6

倦怠感など不定愁訴が
改善される

日中は交感神経が、夜間は副交感神経が
やや優位になっているというのが理想です。



豊中市立豊島体育館では
中高齢者のためのタイ式ヨガ(ルーシーダットン)教室を
実施しています

『ルーシーダットン』とは・・・

特徴

難しいポーズや体の柔軟性、運動神経のよさなどを必要としません。体が硬い方、運動が苦手な方も楽しめます。

呼吸

呼吸しながらポーズをとることで、リンパや血流も促進されます。また、深い呼吸によって体の奥深くの筋肉をしっかりとつかうので、体が引き締まります。

その他豊中市立の屋内体育施設では、
いろいろなヨガの教室を実施しています。

- ・武道館ひびき・・・ヨーガ
- ・柴原体育館・・・パワーヨガ・リラックスヨガ・ベーシックヨガ
ヨーガ
- ・豊泉家千里体育館・・・タイ式ヨガ～ルーシーダットン～
- ・マリノード豊中スイミングスタジアム(豊島温水プール)
・・・ヨーガ・リラックスヨーガ

※詳しくは各施設にお問い合わせください

参考文献

- ◆COCOLOLO ゴマブックス株式会社
30秒でココロのストレスチェックができ自律神経が整う本
- ◆溝口幹子 株式会社コスモの本
エイジレス・メソッド



【指定管理者】とよすぽ・フィットネス21共同事業体

