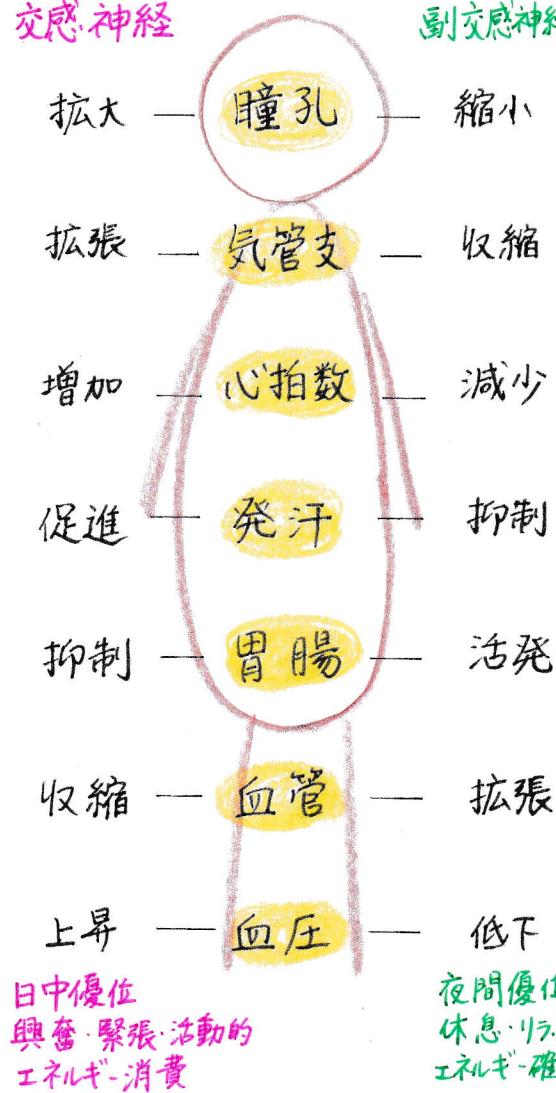


す」と何かと戦ってませんか?

つぼうち推拿整体月号

自律神經



「自律神経」。見聞きしたことのあると思いますが、どんな働きをしていますか？ 知りませんか？

体温調節・循環・呼吸・消化・分泌・排泄

自律神経は交感神経と副交感神経の2種類の神経が働くことによつて、いろいろと起きるといふと、とも無意識（自律的）にコントロールしてくれています。

る時は心拍数が上がり、眼は
ランランと光り（瞳孔が開く）、血管
は収縮して（血圧が上がる）、総毛立ち
（皮膚の変化）、いつでも瞬発的に動
けるよう筋肉に優先的に血液
が供給されるので、ゆっくり
食事や排泄できる状況ではな
いので消化活動は抑えられます。
安全な環境になり、リラッ
クスすると、心拍数もゆったり
が活発になります。血压は下がり、消化活動
が緩やかになります。排泄までスムーズが
くなります。これらは、心拍数もゆるやか
になります。呼吸も深呼吸になります。
このときの筋肉が緊張するので、肩こり・腰痛
などの様々な症状が表れます。

つぼうちのツボ

ないがん
内関

心を落ち着かせたり胃腸を整えるツボ

手首内側のしわから指3本分肘側

ろうきゅう
劳宮

自律神経を整えます。脳の活性化も。

手を握ったとき、中指と薬指の指先が手のひらに当たるところの中間。

ごうこく
合谷

肩こり頭痛にも効く万能ツボ。

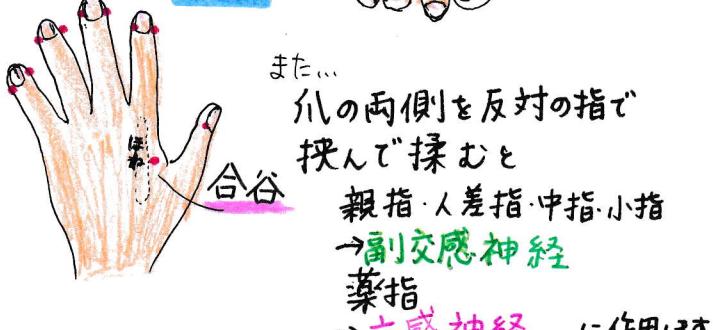
手の人差し指、親指側の骨をたどり、痛気持ちいいところ

たいいょう
太衝

自律神経の乱れによるイライラを解消(ほ)す。

足の親指と人差し指の骨の間をなぞり、

いき、交差するところ



自律神経を整える食べ物

発芽玄米、漬物、味噌、醤油、大豆



もやし、かぼちゃ、果物、海藻類、貝類



マグロ、カツオ、レバー、納豆、チーズ、アーモンド etc.

自律神経を乱しやすい食べ物

インスタント食品、ファストフード、揚げ物、

菓子パン、スナック菓子、ホイップクリーム、チョコレート、

冷凍食品、コーヒー、エナジードリンク、コーヒー・フレッシュ etc.

人工甘味料 (アセスルフルムK、サカリン・スクロース)
(L-フェニルアラニン化合物)

+ 食べすぎ

自律神経を整える暮らし

・ 交感神経・副交感神経はバランスが大事。

副交感神経が優位になりすぎると意欲の減退、肥満、頭の回転の鈍化、ED、アレルギー、アトピー、ぜんそく、起立性低血圧に。

副交感神経を働かせる

・ 笑顔(作り笑いも効果あり)・深呼吸・音楽

・ 39~41°Cの入浴・良い香りを嗅ぐ・腸活

・ 日記を書く・瞑想・ヨガ・コーチング・早寝

交感神経を働かせる

・ 人と会話・朝日を浴びる・適度な運動

ちゅうよう
中庸

(ほどほど)を目指すのが中医学・

推拿の得意とするところです。

自律神経を整えた人に推拿は

特におすすめです。

かんたん薬膳

さつまいもとツナのサラダ

材料(2人分)

さつまいも 約200g

ツナ缶 1缶

アーモンド 20g

オリーブオイル 大さじ1

塩・こしょう 少々

1. さつまいもを1.5cm角に切り、

水にさらす。(約5分)

2. 1を水を切って耐熱皿(=広げ、

軽くラップし、500Wの電子レンジで約3分半加熱する。

3. ☆をボウル(=混せてから全ての材料を和える。