

5

May



# 自律神経

自律神経には、バリバリ働く**交感神経**とリラックスするための**副交感神経**があり、このバランスが崩れると生態活動にまで影響が及び、さまざまな体調不良が起こります。軽度な乱れであれば難く調整できますが、**重度の自律神経の乱れは病院で治療を要する**場合もあります。体と心にストレスを与えてしまい、抑うつ、無気力、不安感などの症状、不眠や食欲不振等の訴えが出ます。ゴールデンウィーク明け頃に起こる為、「五月病」と呼ばれています。

## 自律神経を整えるには

- 生活のリズムを整える**  
「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムを刻む。
- 栄養バランスのよい食事をとる**  
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいです。
- 休養をとる 休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。**  
プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごす。
- 体温調節をしっかり**  
気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

※ All Rights Reserved.



# かわら版

第 49 号



2024/5/2 by 健康委員

**歯の健診月**  
遠藤一明 浅井一友  
風岡雅和 御守美代子

## 日本マスターズ水泳短水路大会

### あかいけの結果

静岡(富士)会場

- 混合4×50mフリーリレー **第1位**
- 混合4×25mフリーリレー **第3位**
- 個人25m自由形 **入賞第5位**



私の所属するマスターズのteamは17名  
年齢は20代~80代  
みんなでわいわいと楽しく練習しています。



2024  
健康経営優良法人  
Health and productivity



## SDGs とくみ

### NO2【労働安全衛生】

業務中の事故等を防ぐため安全で衛生的な労働環境の整備に取り組んでいる。

- ・社員向けの労働安全衛生講習会を実施している。
- ・社内で起こり得る事故リスクを洗い出し従業員に周知している。
- ・ヒヤリハット事例を社内で共有している。

## 健康経営

### 食生活の改善に向けた取組み

健康リーダー

### あかいけ手作り

お昼のおかずの1品に!!

### 新玉ねぎのスライスおかかかけ



### 玉ねぎ効果

- ・血液の凝固を防ぐ
- ・血液がサラサラになる
- ・強い抗酸化作用がある
- ・肌の老化防止効果
- ・風邪予防の効果

## 自律神経を整えるツボ

脳に関する反射区が密集する足の親指を全面的に刺激する  
ブチブチした老廃物には、**3秒間の安定圧**をかける。

指を押し込むようにして手の指をつけ根に当てて**左右に10回ずつ**回す。

かかと全体を**鋭角で点圧**する。  
点で面を埋めつくすように、**3秒間の安定圧**を繰り返す。

最後に**コップ1杯の水**を飲む

※ 詳しくはあかいけまで(\*\*\*\*)

## おすすめ アロマテラピー

花の香り。フルーツの香り。森の香り。植物の香りは、私たちの心や身体にさまざまに働きかけます。植物から抽出した香り成分である**精油(エッセンシャルオイル)**を使って、**心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法**です。

- ♥ 心と身体のリラックスやリフレッシュを促す
  - ♥ 心と身体の健康を保ち豊かな毎日を過ごす
  - ♥ 心と身体のバランスを整え美しさを引き出す
- 自律神経を整え病気の予防になる。**  
五月病にかからないようにおすすめです。  
良い香りでぐっすり眠りましょう。

## 寝る前の自律神経を整える ヨガポーズ 5選

寝る前にヨガを行うことで、副交感神経が優位に働く。ヨガを行い**そのまま眠りにつ**きましょう。

### ①がっせきのポーズ



座った状態で足の裏を合わせ上体を斜めに前屈させる

### ②ガス抜きのポーズ



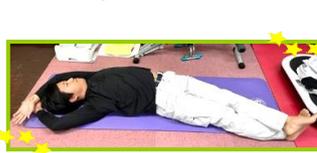
名前のとおり、身体の中のガスが抜けるイメージをしながら行う

### ③チャイルドポーズ



正座の状態から、両手を正面に伸ばして前屈するような姿勢

### ④バナナのポーズ



骨盤のゆがみを整える効果があるので、特に女性にはお薦め

### ⑤シャバーサナ



目を閉じて頭の中をクリアにし今の自分を感じていくように