

自律神経を整えよう

SC渡邊

自律神経とは、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている神経です。ストレスや不規則な生活が原因でこの自律神経が乱れ、自律神経失調症や神経性胃炎などの様々な問題に発展してしまいます。今回は自律神経を『**知ること**』そして、『**整えること**』この2つを意識していただけるよう、情報発信をしていきます。自粛期間が続くと、自律神経は乱れやすくなります。注意してくださいね。

交感神経

勉強や仕事で活動している・緊張している時

副交感神経

ゆっくりリラックス。オフの時



自律神経はこの2つがあり、**バランスを保つことで整っています**。このバランスが乱れないように心がけることが大切。

ストレスや生活習慣が乱れがちな今、**副交感神経を優位にしてあげる**ように意識して取り組むことが大切です。自分にとって、何がリラックスできるのか考えて取り組んでみましょう。カルシウムを取ることもgood！