

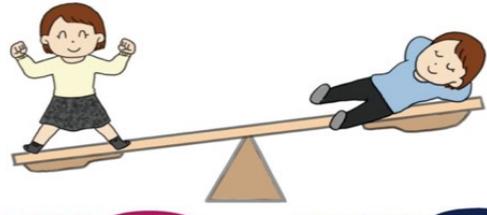
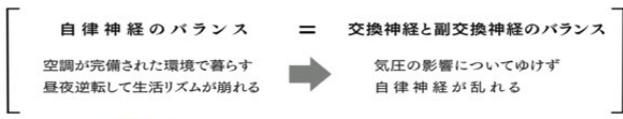


その不調、春の気象病かも？

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすい時期です。

◎自律神経の乱れチェック◎

- ～あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります～
- 乗り物酔いをしやすい
 - 偏頭痛もち
 - 肩こりがある
 - 几帳面な性格
 - ストレスを感じやすい
 - 季節の変わり目に体調を崩しやすい
 - 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
 - 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
 - 最近、体を動かす機会が減っている



交感神経 アクセル 主に日中、活動時やストレスを感じている時に働き、心身を活発にする

副交感神経 ブレーキ 主に夜間、リラックスしている時に働き、心身の回復を助ける

対策

- 1日3食しっかり食事をとる
＜朝食は体温を上げ、自律神経を整えます＞
- 起床時コップ1杯の水・白湯を飲む
＜水分補給により腸が刺激され動きが活発になり血流も良くなります＞
- 質の良い睡眠をとる
＜目・首元を温める・ハーブティーを飲む＞
- 体温調節しやすい服装
＜すぐに着脱できる薄手のシャツ、カーディガンなど＞
- 日光を浴びる
＜自律神経の働きを良くすることに繋がります＞
- ビタミン・ミネラル・カルシウムを摂る

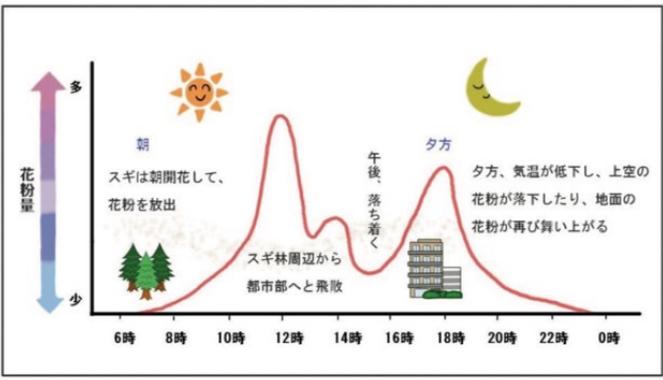


＜ 多く含む食材 ＞	
ビタミンA …… 副交感神経を整えます (リラックス)	豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参
ビタミンB1 …… 自律神経に作用します	豚肉、かつお、卵、にんにく、玄米ご飯
ビタミンC …… ストレスにより消費されます 意識して摂りましょう	イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
ビタミンE …… 自律神経の働きを整えます	大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
カルシウム …… イライラや不安を抑えます	大豆製品、乳製品、小魚、小松菜

規則正しい生活と心にゆとりを持ちましょう!!

花粉の季節を少しでも過ごしやすくする為に

1日に朝と夜の2回花粉が多めに飛散します



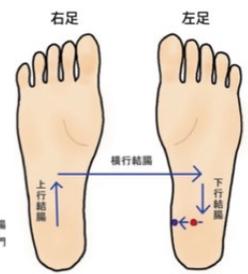
対策

- 室内に入る前に玄関前で服についた花粉を払い落とす。
- 睡眠時に花粉を吸いこまないよう寝具もこまめに清掃する。
- 空気清浄機をつけて、室内の花粉の飛散を防ぐ。
- 腸内環境を整え 免疫システムを正常に。
- 花粉が付きにくい服を着る(表面がツルツルしているポリエステルやナイロンなど)

腸内環境を改善すると、免疫機能が正常に動きやすく花粉やアレルギー症状の不快感が緩和されます。

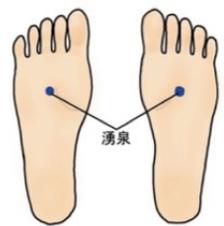
腸の反射を刺激してみよう

★矢印にそって押しながらかたしてゆく。



湧泉を押して「免疫力」を高めよう

★両手で包むように足をもち両手の親指で息を吐きながら3秒押す。×3回



おすすめの食べ物



- 乳酸菌 … 腸内細菌のバランスを整える
- ビタミンD … 免疫を調整する働き
- 水溶性食物繊維 … 腸内環境を整え免疫機能も向上
- カカオポリフェノール … アレルギー症状を引き起こすヒスタミンを放出されにくくする働き

避けた方がよい食べ物



※別のアレルギー症状を引き起こしたり花粉症そのものを悪化させるおそれがある物もあります。