



## 季節の変わり目は要注意



朝晩は、だいぶ冷えるようになってきましたね。季節の変わり目は体調を崩される方が多いようです。( > < )  
今月は、なぜ季節の変わり目に体調を崩しやすいのかご説明させていただきます。

皆様も一度はお聞きしたことがあるかと思いますが、実は、自律神経というものが大きく関係しているのです。

自律神経は、交感神経と副交感神経に分かれます。交感神経は「活動する為の神経」、副交感神経は「身体を休める為の神経」です。この2つの神経はどちらが優性が良いのではなく、両方が共に高いレベルで働くことが、大切なのです。

しかし、気温の変化が出てくる時期はこのバランスが崩れやすいのです。

特に暑い時期から寒い時期へ移るこの時期は、副交感神経の働きが低下しやすくなります。すると「身体を休める機能」が低下し、疲労が溜まりやすくなり、自己免疫も低下して体調を崩しやすくなるのです。

では、どうしたら副交感神経が働きやすくなるのか？それが、身体を温めることにつながるのです。身体を温めることにより、副交感神経の働きも良くなり、血行不良も防ぐことができます。その為に……………

- 1 湯船にしっかりつかる。(心臓が悪い方・高血圧の方は無理せずに)
- 2 身体が冷える食べ物はほどほどに(健康豆知識参照)
- 3 マッサージやストレッチで筋肉を柔らかくしておく。

これから冬本番です！健康に楽しく乗り切りましょう (^ ^)



## 健康豆知識



人間に性格があるように、食べ物にも性質があります。その中で身体を冷やしやす食品、暖めやすい食品もあるのです。どんな見分けかたかた申しますと、非常に簡単なのです。旬の物を取ることが大切なのです。  
つまり、暑いところ、暑い時期に取れる物は身体を冷やしやすく、寒いところ、寒い時期取れる物は身体を温めやすいのです。(例外もあります)



## ストレッチ情報

### 肩甲骨のストレッチ②

身体の後方で両手を組み、そのまま下に押し下げていきます。余裕のある方は、両手を上に上げていきます。

