

## 戦力外通告のあの人も！ 自律神経を整えて快適な毎日を

### ●自律神経の不調は身体的と精神的の2つに現れる

自律神経に不具合が起こると、身体の様々な部分に不調が生じる。自律神経は「副交感神経」と「交感神経」の2つがあり、このバランスが崩れることが原因と考えられている。自律神経の不調は「身体的な症状」と「精神的な症状」の2種類に分けることができる

### ●自律神経の乱れはスマホの見すぎでも起こることも

- ・エンタメやニュースなど膨大な情報による過度な興奮や感情の変化がある
  - ・姿勢の悪化（スマホ首・首の凝り・スマホ巻き肩や肩の凝り・腰のゆがみ・スマホ肘など）
  - ・頭部の症状の悪化（眼精疲労やドライアイ・顔のたるみ・頭痛・めまい・脳疲労など）
- 参照：<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/health-care/8988>

上記の理由から、スマホの見過ぎも交感神経と副交感神経のバランスを崩す恐れのほか、うつ症状を併発する危険性もある。

### ●自律神経を整えるためには

- ①生活習慣の見直し
- ②適度な運動
- ③ごろ寝リセット



交感神経は背骨に沿って体と脳を繋げています。副交感神経は全身に迷走神経、骨盤神経として繋がっています。背中をほぐすことで交感神経、複式の深呼吸によって迷走神経、骨盤神経の機能を強化安定させます。身体からアプローチすることで、自律神経を調整し、新しい快適な心の基盤を創ります。



### ●自律神経にアプローチできると

エビデンスがつかえました！

BESLI CLINIC理事長：田中伸明 院長

心療内科・内科・神経内科 (<https://besli.jp/>)

10月5日より一般社団法人睡眠body協会が提唱するメソッドを治療の一環として、認定インストラクターがご提供します。

矢間あや (やざまあや)

一般社団法人睡眠body協会代表、オフィスculeep代表、著者、理学療法士  
健康経営エキスパートアドバイザー

