

春と自律神経

春は寒暖差や生活リズムの変化により、自律神経の調節機能が乱れる可能性があります。心身の調子を整え、気持ち良く春を過ごしましょう。

タイプ別の症状を和らげる方法をご紹介します。

イライラ
ウツツ

精神的な不調

● 香りを活用する

香りは脳に働きかけ、感情をリセットしてくれます。アロマや香りの良い春の香味野菜(クレソン・ふぎ・三つ葉・あさつきなど)を取り入れてみましょう。

● 日常にプチわくわく感をプラス

趣味や散歩など適度な刺激があると、自律神経のオンとオフの切り替えがしやすくなります。

● 下腹部を意識した呼吸法

- 1.鼻から息を吸い、お腹を膨らませ、約5秒間息を止める。
- 2.お腹をへこませながら、口からゆっくり10秒かけて息を吐き出す。これを3～5回繰り返す。

滝宮総合病院 健診課 保健師 去来川 和代さん

身体的な不調

へトへト

● 酸味を活用する

柑橘類や酢の物、梅干しなどの酸味は血行をよくする作用があると考えられています。

● 交互浴をする

交互浴とは身体を温めると冷やすのを交互に行う入浴法です。疲労回復にも効果的です。

- 1.湯船でゆっくり温まる。
- 2.手や足先に30℃程度のぬるま湯を15秒ほどかける。
- 3.さらに湯船で40秒ほど温まる。
- 4.2～3を3～5回ほど繰り返す。

● 余裕のあるスケジュール

元気な人でも季節の変わり目は疲れが出やすいので、予定はいつもの8割程度にしましょう。エネルギーを補う調整期間を持つのがお勧めです。