

# 5月病に備えよう!

皆さん、5月病に罹ったことはありますか? 5月病というと「ダルさが取れない」「やる気が出ない」「頭痛が起きやすい」など様々な症状があります。これらは、新生活による身心的なストレスだけでなく、自律神経が乱れてしまっていることでも起こります。前回軽くお伝えした自律神経ですが、今回はより詳しくお話いたします!



## 01 自律神経は何故乱れる?

自律神経は身体の多くの機能に影響している分、仕事によるストレスや心配事・気温の変化等の外的要因や、偏った食生活・睡眠不足・不規則な生活などの多くの要因の影響を受けやすいです。

## 02 加齢による影響

なお、自律神経は加齢でも衰えます。男性は30代前後から、女性は40代前後から急激に自律神経の働きが鈍くなると考えられています。注意したいのは、同じ時期に更年期障害が起こる場合があります。更年期障害は加齢によりホルモンバランスが崩れ、その影響で自律神経が乱れます。そのため更年期障害と自律神経の乱れは混同されがちですが、原因は全く違います。

男性の更年期障害は終わりがなく特徴です。

「最近怒りっぽい」等性格の変化は、身体のサインかも

## 03 更年期障害との違い

自律神経の乱れは、火照り・ダルさ・片頭痛など様々な症状があり、医師であっても症状を見極めることは困難です。また、男性の場合早い方は30代から更年期障害が始まるため、気づきにくいです。そのため、「身体が何かおかしい」と感じたら、無理をせずにかかりつけ医にご相談することをおすすめします。



## 04 身体の歪みが、自律神経に影響?!

自律神経は”身体の歪み”でも影響を受けてしまい、乱れにつながる場合があります。例えば、悪い姿勢の影響で血管や神経を圧迫していた場合や、身体の冷えを放置してしまった場合などです。上記の場合は、身体の機能を無意識に低下させるため、結果自律神経の乱れに繋がってしまうのです!

こんな人は要注意!

猫背 冷え性 巻き肩



## 05 自宅で出来る! 自律神経ケア3選

### ケア① 栄養 (たんぱく質)



ビタミンB群  
ビタミンCも  
おすすめ!

自律神経の改善には、**身体を温めしっかり休むこと!**おすすめは、タンパク質です。タンパク質は体温を保つのに必須の筋肉の原料であり、また眠りを司るホルモンの生成にも必要です。

栄養・美容成分24種類配合のプロテイン!

アミノ酸スコア100の、バランス抜群のプロテイン♪  
毎日一杯の健康習慣! 詳細はQRをチェック▶



### ケア② メニュー (骨格矯正)



体質改善鍼  
セラピーも  
おすすめ!

脚を組んで座ったり、背中を丸めてスマートフォンを見たり、**日常のちょっとした動作で身体は歪んでいきます。**身体の歪みは、神経の圧迫や血流の妨げを招いてしまい、自律神経の乱れを招く場合があります。気になる方は、是非お気軽に施術スタッフへお尋ねください!

### ケア③ 肩甲骨トレーニング

肩甲骨回りが凝り固まっていると、猫背などの姿勢不良の原因となります。**姿勢不良は、自律神経の乱れを招く原因**にもなるので、「背中や肩回りが凝った」と感じたら、是非右記のトレーニングでケアしてあげてください。



座って出来る

年齢・悪い姿勢

10回×3セット

背中を丸めて、両手を前にしっかり伸ばします。

肩甲骨を寄せながら、肘を後ろに引きまします。肘を引く時は、顎や肩が上がらないようにすることがポイントです!

情報発信サイト【STORY AGE】による、社長インタビュー

## まずは相手の心を前向きにする。 治療家が気づいた「治療」と「社員教育」の共通点

2024/2/13に情報発信サイト【STORY AGE】にて、弊社尾林社長のインタビューが掲載されました。記事詳細は、QRよりご覧ください!



教育者・施術者目線のロングインタビュー掲載中!



あおばのスタッフ全員が学んでいる社会人としての心の在り方を、1冊にまとめた書籍が2023/9に発売されました。「仕事を始める時」「仕事に迷った時」におすすめ!



【社会人1年目の心の教科書】

出版:クロスメディア・パブリッシング

◀◀◀ 詳細はこちら