

あおば新聞

そもそも自律神経とは?...P1

様々な不調の原因となる自律神経について、今回はお話しします。

湘南藤沢市民マラソン開催!... P2・3

2024/1/28に開催された「湘南藤沢市民マラソン」と、大会内でのあおばグループの取り組みをご紹介します。

少しずつ整えよう! 自律神経の改善...4

自律神経を整える方法は実は複数存在します。今回は、実行しやすい6つの方法をご紹介します!

Pickup Item

明日にイイ プロテイン

あらゆる組織の素材、それはタンパク質!

肌や髪、筋肉だけでなく、各臓器やホルモンの素材にもなるタンパク質。このたんぱく質が不足すると、身体が正常に機能しなくなり自律神経の乱れにもつながります。1日1杯の健康習慣でタンパク質を補給しませんか?



皆様、こんにちは。突然ですが「三寒四温」という言葉をご存知でしょうか？
三寒四温とは、「春の寒い日が三日続くと、暖かい日が四日続く」という寒暖の周期を表しています。ですが、三寒四温と分かっていても寒暖差についていけず、自律神経のコントロールが乱れ体調を崩してしまうことがあります。今回は、そんな自律神経についてお話しします。

そもそも、自律神経とは?

自律神経とは**交感神経**(身体を緊張させ活動的にさせる)と、**副交感神経**(身体をリラックスさせる)の二つがあります。この二つがバランスをとりながら臓器などの働きを司っています。この**自律神経のバランスが崩れる**ことで**体調不良**になります。乱れる原因としては、「生活の変化」「乱れた生活」「運動不足」「睡眠不足」「ストレス」など様々な要因があります。



少しずつ整えよう! 自律神経の改善

改善方法といっても、自律神経が乱れる原因が複数ある様に、改善方法も様々な方法があります。どれか一つではなく複数を組み合わせることが理想的ですが、まずは自分でできる物からスタートしてみてください。



朝食を食べる

寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えます。



ゆっくり長くできる運動

軽い運動は、リラックスに関わる**副交感神経**を高めます。おすすめはウォーキングや水泳。



良質な睡眠

アロマやハーブティー等でリラックスして眠ることで、自律神経改善の手助けに◎



服装

上着の着脱で、気温による体温の低下(自律神経の乱れ)をコントロールできます。



香り

香りは**感情をリセットする即効性**があり、気の巡りを整える柑橘アロマがおすすめ。



栄養

苺・キウイ等の**ビタミンC**はストレスに、大豆製品・ナッツ等の**ビタミンE**は自律神経を整える等の働きがあります。

初回は何と50%OFF!

タブレットだから、栄養が気になった時にいつでもビタミンCを補給ができる!
『アスニー ビタミンC』の詳細をCheck! ▶▶▶



いかがでしたか? 今日から始められる簡単な方法もあります。栄養などは、いつもの食事に絡とプラスするだけなのでおすすめです。是非、ご自身の生活スタイルに合ったものを実践してみてくださいね♪

足を組む、背中を丸めてスマートフォンを見るなど、日常の中で行いがちな動作。これらは**骨盤の歪み**を招き、**姿勢不良・腰痛・首肩コリ・自律神経の乱れ**など様々な**身体の不調の原因**に…。今回は、骨盤のサポートにおすすめの**トレーニング**をご紹介します♪



腰より高く上げる

Step 1

横向きになり、かかとを上げます。その際、腰より高い位置まで足を上げ、ゆっくり下ろします。この動作を左右・各8回行います。



踵を上げたら一瞬止める

Step 2

次はうつ伏せになり、片足を上に上げます。一瞬上で止めてからゆっくり戻します。この動作を左右・各8回行います。
※無理のない範囲で行ってOK!

YouTube

姿勢改善

自律神経改善にも、おすすめ!

トレーニング

下半身 初心者 約3分半



動画でカンタン! / YouTubeチャンネルはこちら

もっと詳しく知りたい方へ!

あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて / 栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**

