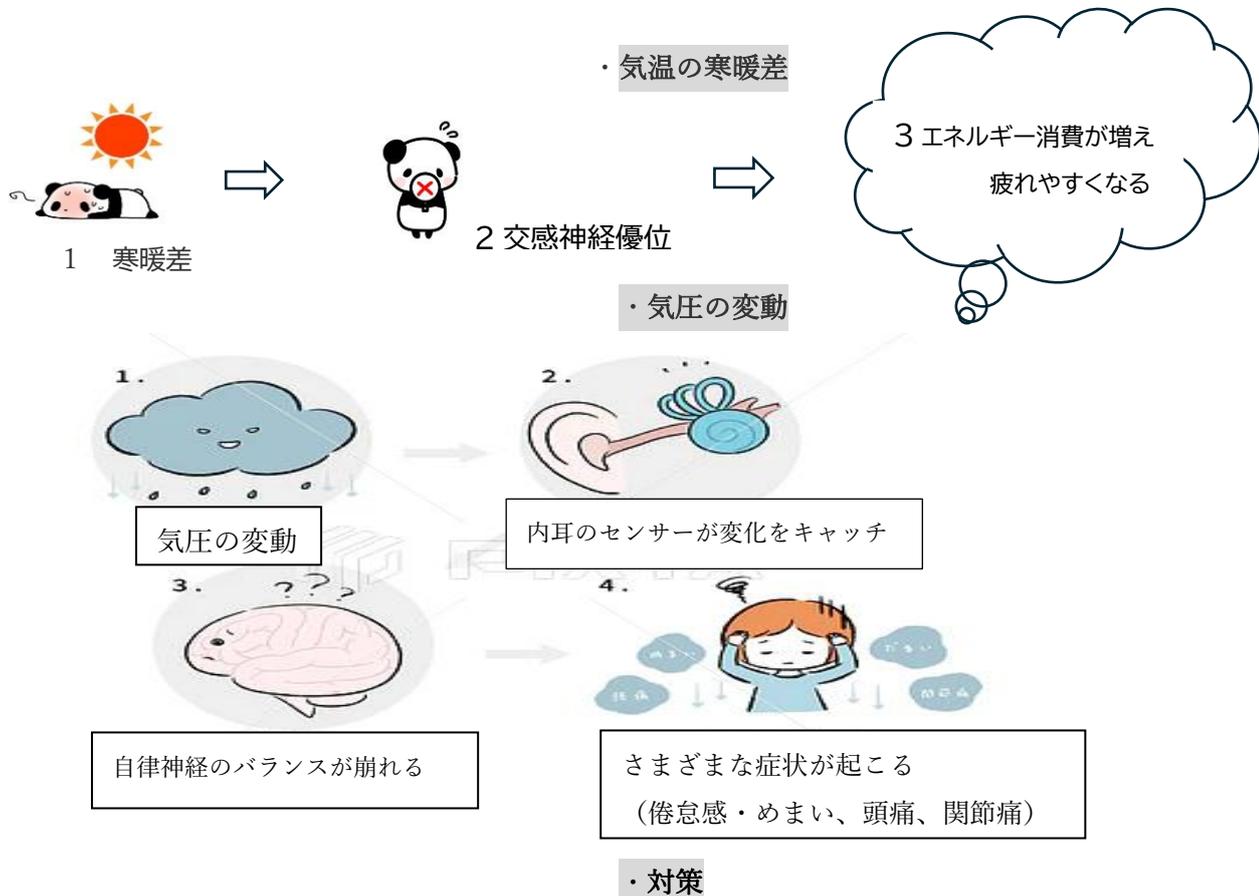


季節の変わり目には注意が必要！！

5月は<気温の寒暖差>とともに、<気圧の変動>によって
<自律神経のバランスを崩し体調不良>を引き起こしやすい



① 朝食を摂る

朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している。脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。

② ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きによい刺激を与えてくれます。

③ ツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。

