

春こそ、パフォーマンスを整える。ー自律神経を味方にー

春は、気温差、環境の変化、人間関係の変化で、自律神経のバランスが乱れやすい季節です。

体は、無意識に変化に適応しようと働き続け、“疲労感”や“集中力の低下”といった不調として現れることがあります。

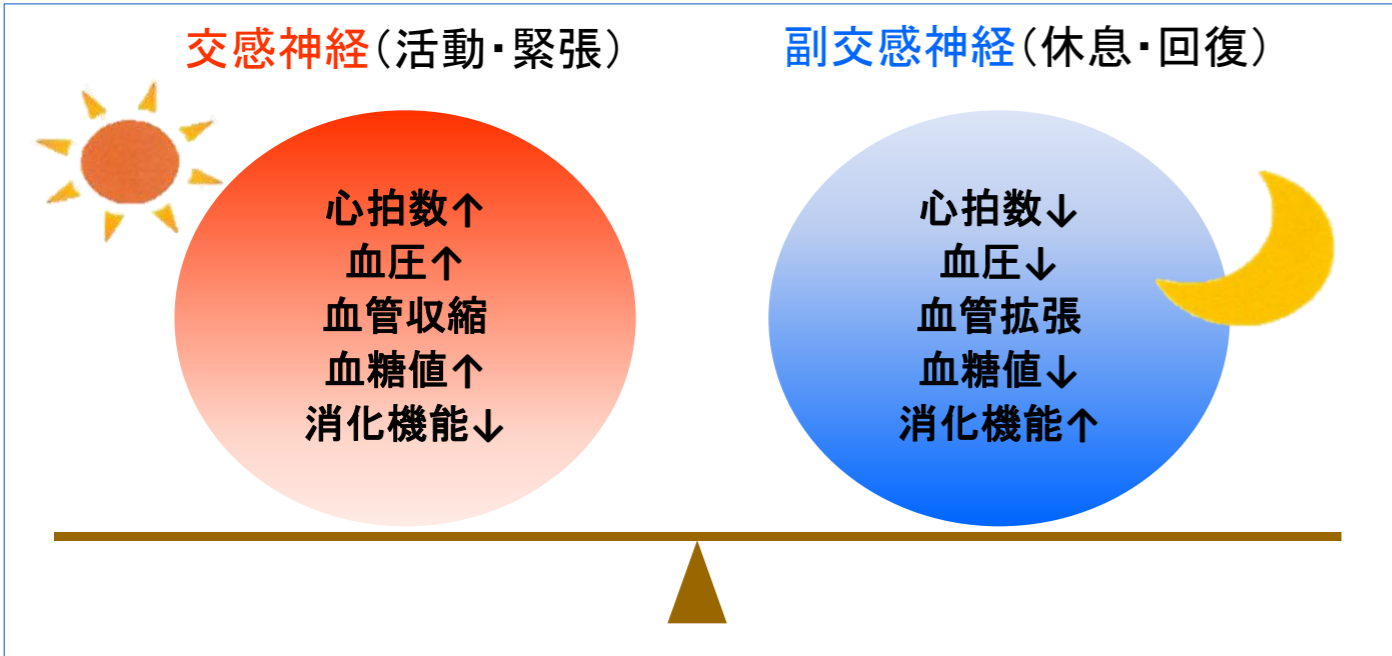
調整役である自律神経を整えて、本来のパフォーマンスを発揮しましょう。

■ 自律神経とは

自律神経は、呼吸・血圧・体温・消化など、体を正常に保つ働きを調整しています。

自律神経は、活動するときに働く『**交感神経**』と、

休むときに働く『**副交感神経**』の2つがあります。



<バランスが整った状態>

1日の中で、昼は活動モード（交感神経）、夜は休息モード（副交感神経）に。この切り替えができて、どちらもしっかりと働いた状態のことです。

■ 年齢との関係

年齢とともに、自律神経の働きは変化します。特に、副交感神経は年齢の影響を受けやすいといわれています。

一般に、男性は30代頃から、女性は40代頃から、変化がみられることがあります。副交感神経を下げないように生活リズムを整えることが大切です。

■ バランスよく保てると



仕事のパフォーマンスを支える自律神経は縁の下の力持ちです

■ 整える基本は3つ ーカギは『血流』ー

① 規則正しい生活リズムで血流を整える

- ◎ 朝、太陽の光を浴び、コップ1杯の水を飲むと、自律神経の切り替えがスムーズに。1日3食、バランスの取れた食事も大切です。
- × 夜更かし、過度の飲酒、喫煙は交感神経を高める原因になる。



② 適度な運動で血流を促す

- ◎ ウォーキングやストレッチなど深呼吸をしながらでもできる軽い運動をする。
- × 激しい運動は交感神経を高めすぎてしまう可能性があるため要注意。



③ メンタルケアで緊張を緩め血管の収縮を防ぐ

- ◎ 幸せを感じられる時間を作る。（好きな音楽を聴く、きれいな景色を見るなど）
- × ストレスをため込んだり、感じないふりをして無理をする。



血流を整えて 自律神経を味方にする

■ こんなサインはありませんか？～自律神経のセルフチェック～

<体に現れる変化>

- すぐに疲れる、休んでも疲れが取れない
- 夜眠れない、途中で目が覚める
- 風邪をひきやすくなった
- むくみが気になる
- 頭痛がある
- 手足が冷たい
- 肩や首の凝り、腰痛などがある
- 便秘と下痢を繰り返している

<心に現れる変化>

- やる気が出ない
- いつも焦りや不安などの心配事がある
- 気が散漫になりやすい
- 理由もなくイライラしやすい
- 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- 思考力、判断力が低下した気がする
- 他人からの評価や視線を気にしやすい
- 感動や喜びを感じる事が少ない

それぞれ、いくつ当てはまりましたか？

当てはまる数が多いほど、自律神経の乱れが大きい可能性があります。

■ 自律神経整えるカギは『**血流**』

自律神経は、呼吸・血圧・体温・消化など、体を正常に保つ働きを調整しています。

自律神経は、活動するときに働く『**交感神経**』と、

休むときに働く『**副交感神経**』の2つがあります。

交感神経 (活動・緊張)



心拍数↑
血圧↑
血管収縮
血糖値↑
消化機能↓

副交感神経 (休息・回復)



心拍数↓
血圧↓
血管拡張
血糖値↓
消化機能↑

交感神経と副交感神経が交互にバランスよく働くことで、血管の収縮と弛緩がリズムカルに繰り返され、血流をスムーズに体中へ巡らせることができます。

環境・人間関係の変化等による生活リズムの乱れやストレスが続くと、体は交感神経が優位になり、血管を収縮して血流が滞りやすくなります。血流を整えることが、自律神経の安定に繋がります。

■ 今日から実践できること

ポイント1 “水分”

▶ 朝起きたら、コップ一杯の水を飲む

朝、太陽の光を浴びて水を飲むことで、眠っている腸を穏やかに起こし、自律神経の切り替えをスムーズにします。



▶ 1日に必要な水分摂取量 1. 5L~2L程度（食事以外）

こまめに飲んで、胃腸を適度に刺激し、副交感神経の働きを高く保ちます。

※カフェインの摂りすぎに要注意

適量の摂取は血管を拡張し、抗酸化作用・抗うつ効果が期待できます。

過剰摂取は、頭痛や動悸、不眠や不安感、貧血など自律神経を乱すこともあります。交感神経が優位になるため、就寝前やリラックスタイムは避けましょう。

摂取量の目安 1日2~4杯程度



ポイント2 “筋力維持”

▶ スクワット がおすすめ

かがむ動作を繰り返すスクワットは、手軽にできる運動のひとつです。足腰の筋肉を鍛え、下半身の引き締めを目的に行う運動ですが、同時に下半身のポンプ機能が促進され、全身に血液がスムーズに流れるようになります。

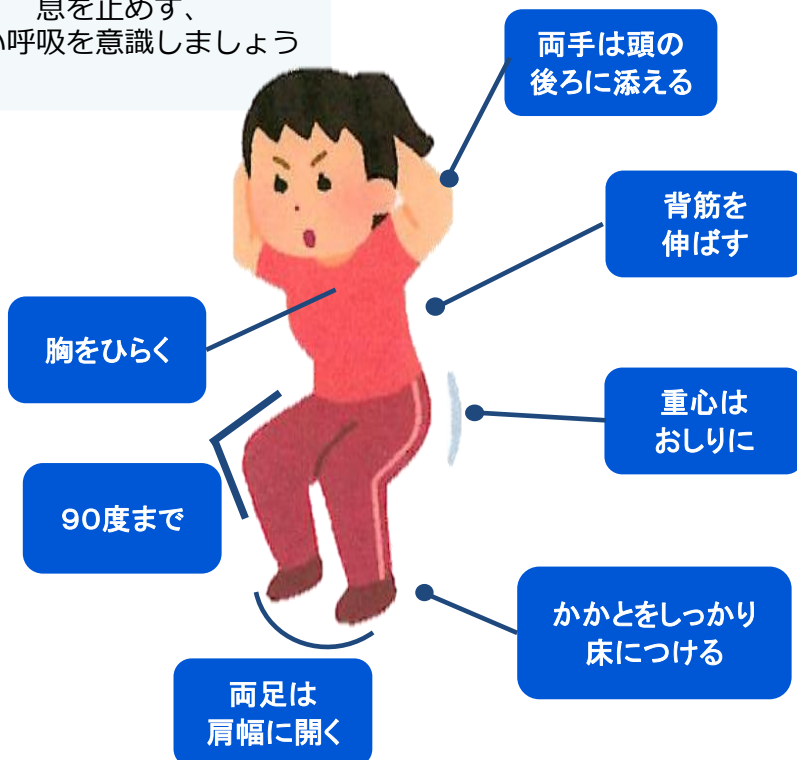
1) 息を吐きながら
ひざが90度になるまで
4秒かけて腰を落とす

2) 息を吸いながら
4秒かけてひざを伸ばす

1) → 2) で1回とカウント
朝と晩で20回ずつ行う

※はじめは少ない回数からでOK
慣れてきたら徐々に増やしましょう。

息を止めず、
深い呼吸を意識しましょう



他にも、深呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴いたりきれいな景色を見る等の幸せを感じる時間は、リラックス効果があり、血流を整える大切な習慣です。

ストレスを感じないふりをして、無理をすることがないようにしましょう。