

第1回目「春のからだところの整え方」について



4月は、新しい社員が入社したり、異動があったり、環境も変わりやすく、冬から春への季節の変わり目で、自律神経が乱れやすいと言われています。

自律神経には、主に体を活発に動かす時に働く交感神経と体を休める時に働く副交感神経があります。

新しいことはちょっとドキドキしたりしますよね。意識しなくても身体がちょっと縮こまったり、緊張したり、見えない疲れが溜まったりするものです。そうすると交感神経が働きすぎて、バランスを崩してしまいます。

“体がだるい” “眠い” “やる気がでない”などの症状があったら、自律神経が乱れているサインかもしれません。

自律神経を整えるためには、いつもより丁寧に暮らしのリズムを整えることが大切です。

そうはいつでも、忙しい毎日をおくっているみなさん、なかなかそうはできないよ〜と聞こえてきそうですが…

ポイントは、ちょっとだけ、やってみることです。

- ・いつもより10分早く寝る
- ・いつもよりゆったりお風呂につかる
- ・いつもよりちょっとだけ自分の時間をつくる
- ・いつもよりちょっとだけゆっくり呼吸する
- ・ちょっとだけ自分に優しい言葉をかける
- ・ちょっとだけストレッチしてみる
- ・ちょっとだけ落ち着く香り、アロマなどを嗅いでみる
- ・ちょっとだけ好きな音楽をかけてリラックスしてみる

いかがですか？何かできそうな気がしてきませんか？

ちょっとだけ“暮らしを丁寧に”を意識するだけでも、こころとからだは整っていきます。

新しい出逢いや環境を楽しみながら、健幸（すこやかにしあわせに）に過ごせることを願っています。

コラムにお付き合いいただきありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

おすすめ食材は、新玉ねぎです。

玉ねぎに含まれるオリゴ糖は、善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれる効果もあります。

おすすめスポットは、綾のつり橋です。

ハイキングコースでお散歩はいかがですか？

