



自律神経を整える



自律神経は血管や内臓、免疫に関する細胞などをコントロールしており、交感神経と副交感神経の2つに分かれています。身体を活発に動かすときは交感神経、身体を休める時は副交感神経が優位にはたりますが、睡眠不足やストレス等が原因で自律神経のバランスが乱れることがあります。

さまざまな不調の原因となる為、自律神経を整える事が大切です。夜は副交感神経を優位にさせるため、リラックスして過ごしましょう。方法をいくつか紹介します☆

～ストレッチ～



お尻周りの筋肉をほぐす

- ①仰向けに寝転がり右足を両手で胸の方まで近づけ、お尻や太ももの裏を伸ばす。
- ②右膝を90度に曲げた状態で右に倒したら、右手で右膝を押さえて、内太ももを伸ばす。
- ③右膝を90度に曲げたまま、左にひねり、左手で右膝を押さえて、外太ももを伸ばす。左足も同様に行う。

肩、背中、肩甲骨まわりの筋肉をほぐす

お腹を伸ばす



- ① 正座をして両腕を出来るだけ遠くに伸ばす。
額を床に付けたら、ゆっくりと呼吸をする。
- ② 上半身を戻して正座になり、両手を後ろで握る
肩甲骨をくっつけるようにして胸を開く。

- ①うつ伏せに寝て、両手を床に付き、上半身を起こしてお腹を伸ばす。

～アロマ～ 寝る前にオススメの香り



ラベンダー（交感神経の高ぶりを和らげる）、**カモミール**（甘酸っぱい香りでリラックス効果あり）、**オレンジ**、**ネロリ**（オレンジの花から抽出。フローラルの香り）、**サンダルウッド**（木の香り。リラックス効果や集中力を高める）

～入浴～

38～40℃程度の湯船にゆっくりとつかりましょう。全身の血管が広がり、血行が良くなります。また、入浴中の浮力は普段の1/10程度になるため、全身の筋肉がゆるみ、緊張状態から解放されるためリラックスできます。入浴剤などを使用して、香りを楽しむのも良いでしょう。

ピュアタウン薬局公式LINEがリニューアルしました！

よければこちらのQRコードから**お友達登録**をよろしくお願いいたします→
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しています。

LINEでお薬相談もできますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

