

## vol.8 「春は自律神経の乱れに注意」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

日照時間が増え、草木や虫・動物たち、さまざまな命が動き始める季節になりましたね。私たちも冬から春の身体に切り替わろうとしています。ただし、この時期は寒暖の差や気圧の変動が大きく、自律神経が乱れやすくなります。

そこで、今回は自律神経の働きを知り、体調を整えるための工夫をお伝えします。

### 自律神経ってなに？

自律神経には、交感神経と副交感神経の2つの神経があります。

これらの神経がバランスよく働くことで私たちは健康を保っています。

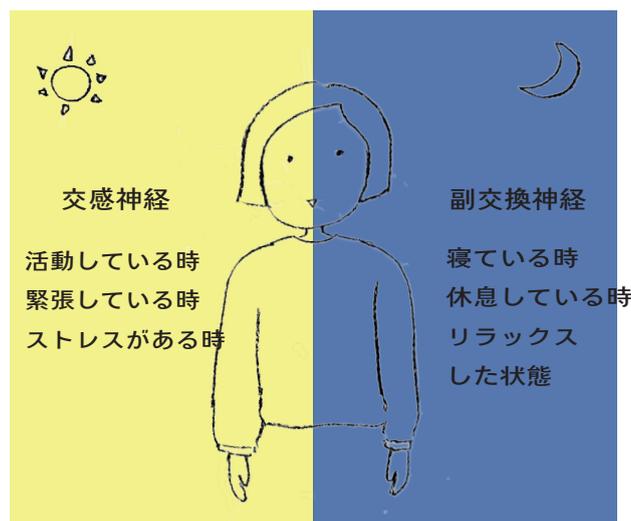
心臓や胃などの内臓が意識しなくても動いているように、

自律神経は、意識しなくても環境に合わせて常に動いています。

私たちが、当たり前に行っている呼吸や食欲があることも自律神経が調整してくれています。

自分の意思で自律神経をコントロールすることは難しいのですが、

私たちは、よいバランスを保てるように身体をサポートすることはできます。



自律神経を整える方法はたくさんありますが、  
今回ご紹介するのは、副交感神経を優位にしてリラックスできる

「簡単！耳マッサージ・ツボ」です。

## 耳マッサージ

血行をよくして、副交感神経を優位にしてくれます。

- 1 親指と人差し指で耳の上手をつまみ、斜め上に3秒ほど引っ張る。これを3回。
- 2 同じように耳の中央をつまみ、横に3秒ほど引っ張る。これを3回。
- 3 耳たぶをつまみ、下に3秒ほど引っ張る。これを3回。
- 4 最後に耳全体を優しくもみほぐす。



耳から顔までじんわりと  
温かくなっていくのがわかります。

## 耳つぼ押し

鏡をみながら神門（しんもん）のつぼを確認します。

耳の裏側に親指、神門のエリアに人差し指を置き、  
ツボをもみ、押します。



耳の上部にあるY字形の  
軟骨のくぼみの間にあります。

今日もよい日でありますように。



WE LINE@

WEのLINEに登録してね！

yukimichi 便りや WE のイベント情報などをお届けします

- 1：QRコード、または@cqh7655gで検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストにWEが表示されたら登録完了です！

女学生めしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。  
まずは相談日時を電話予約してください。  
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)  
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)  
\*祝祭日・年末年始は休業

「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する  
相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

