

# あなたのからだ

## ゆがんでませんか？

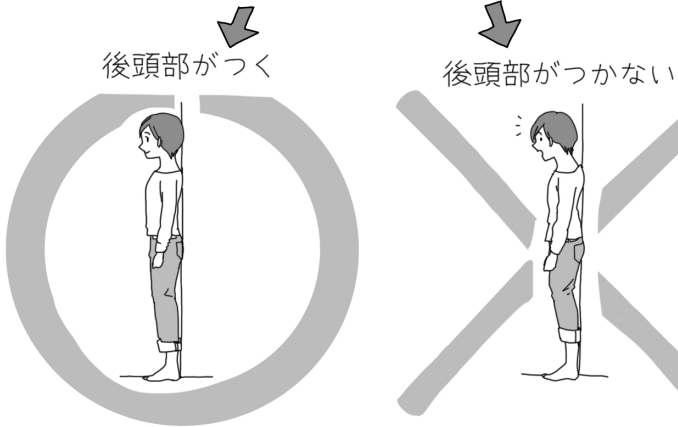
自律神経は、脳から脊髄へと走っています。自律神経失調症の方は首から背中までの筋肉が異常に硬くなってしまっていることが多く、脳や脊髄の血流が悪くなっている方がほとんどです。



首や肩の血行が悪くなると自律神経の働きは低下してしまうのですが、スマホやPCを長時間使う事の多い現代人はこの部分の筋肉が凝り固まってしまいうこともしばしば。歪みの軽いうちにケアしてあげること、身体の不調を遠ざけましょう！

### 首の歪みチェック！

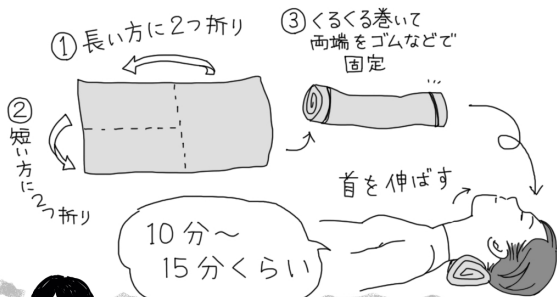
壁を背に、踵、腰、肩、の順番で壁につけて最後に後頭部がつくかどうか見てみましょう。



首の後ろに横ジワがありませんか？  
シワのある場所には、骨に歪みがある可能性があります！

### ストレッチ & マッサージ

バスタオルを折り、クルクル巻きます(なるべく硬く)これを首の下において仰向けで寝ころがります。



10分～15分くらい

テニスボールを2つ用意してガムテープやテーピングで固定します。後頭部の骨の下にあるくぼみにボールを当てて強く押し、ゆっくり顔を上げます。



生理前や、気圧の低い日など ちょっと調子が悪い日に首の後ろをマッサージしたり温めてあげると身体が楽になりますよ。

### 意外と知らない？ 健康・美容の3択クイズ！

次の毎日使う場所のうち、手軽に自律神経のトレーニングが行える場所はどこでしょうか？

- ①お風呂
- ②ベッド・お布団
- ③トイレ

正解は①のお風呂。

やり方は簡単。

少し熱めの温度のお風呂に入り、身体が十分に温まったのを感じたらお風呂から上がる前にシャワーを冷水上にするだけ。水を足元から全身にかけて。時間は短くてOK！(徐々にカラダを慣らすように、(心臓が弱い方はやめておいて下さい))



やがて、あなたの皮膚が厚くなり心臓も強くなって自律神経の「緊張→弛緩」が繰り返され一度に何度もやる方が効果的です！