

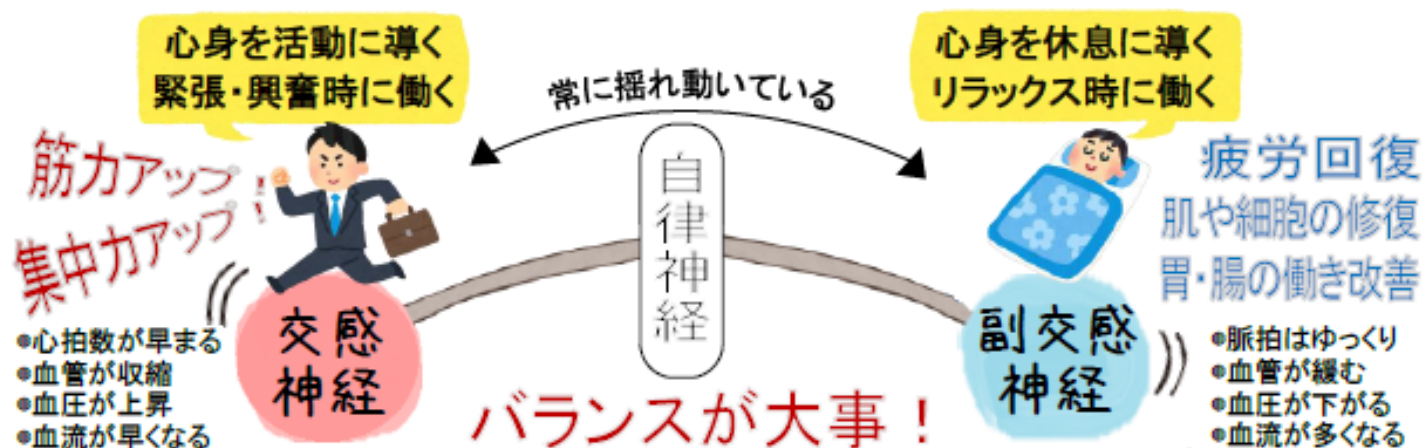


季節の変わり目に体調をくずしやすい...

『自律神経』のバランスとれていますか？

すっかり春らしくなりました！皆様、いかがお過ごしですか？
この時期私達の体は、気温や気圧の変化について行けず知らず知らずのうちに疲れやストレスをためこんでいる状態です。

『自律神経』とは、体の『活動（交感神経）』と『休息（副交感神経）』のバランスを調節しており、血液を流す、胃や腸を動かす、体温の調節など、無意識に働き続けている神経で、精神面とも深い関係があります。



現代人は
交感神経が働き
すぎている人が
多い！？

交感神経が働く要因

人間関係 パソコン
プレッシャー ノルマ
異動 転勤 通勤
長時間の仕事 ストレス
暑さ・寒さ シャワー
不規則な食事 蛍光灯
添加物 花粉 騒音
睡眠不足



副交感神経が働く要因

睡眠 お風呂 笑う
マッサージ ストレッチ

自律神経のバランスを整えるには、副交感神経の働きをあげることがポイントです！



←『副交感神経を上げる方法』は次ページへ！

自律神経を整えて心も体も健やかに！ 《副交感神経を上げる方法》

●朝食は必ず食べる

胃腸が動くと副交感神経のスイッチが入り、一日の体内リズムが整います。腸内環境が良くなり、便秘も改善されます。



●軽い運動

ジョギングや体操など程良く体を動かすことは、血液やリンパの流れを良くし、筋肉をほぐし、リラックスしやすくなります。



●呼吸は“吐く”ことを意識

息を吸う時は交感神経を、息を吐くことは副交感神経を優位にします。細く長く息を吐き、ゆったり呼吸してみましょう。

●半身浴

熱すぎない湯温でじっくり体を温めましょう。汗をかくと体温調整機能が鍛えられます。シャワーは交感神経を上げます。



●良質な睡眠をとる

夕方以降は体をリラックスモードへ切り替えましょう。寝る前3時間以内の食事は控える、部屋の明かりを暗めにする、寝る直前にはテレビや携帯の画面を見るのを控えましょう。



●よく笑う

顔の筋肉が緩むと心身ともにリラックスします。イライラ・不安・ストレスを感じた時こそ、笑顔で過ごしましょう♪



『口角』上がっていますか？

口角が1mm上がるだけで、印象が全く違いますよ♪

口角を上げて笑顔を作ると、脳から“幸せホルモン”が分泌されて、気分が明るく満足感を感じやすくなります。また、心も体もリラックスさせる効果があり、肌の色・ツヤが良くなったり、たるみの防止なども期待出来ます。落ち込んだり、疲れている時、ムリにでも口角を上げると、次第に心も同調します。笑顔であれば、それだけで若々しく心も体も健康でいれるのですね♪



ボケ予防

記憶力UP

《笑顔の効用》

ストレス発散

免疫UP

運動不足解消

高血糖を抑制



不眠改善

うつ予防

がん予防

中性脂肪低下

美肌効果

痛み軽減

口周りの筋肉を鍛えよう！ 『あいうべ体操♪』

免疫力
アップ！

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①「あー」と
口を大きく開く



②「いー」と口を
大きく横に広げる



③「うー」と口を
強く前に突き出す



④「べー」と舌を
突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

口の周りの口輪筋と舌の筋肉が鍛えられ、舌先の位置が自然と上がり鼻呼吸になり、免疫力がアップします。
アトピーやうつ病、いびき、口臭予防、小顔等の効果もあります。



【自律神経が乱れると起こりやすい症状】

不眠、口渇、動悸・不整脈、胃痛、下痢、便秘、頻尿、多汗、頭痛、肩こり、だるい、手足の冷え、疲労感、微熱が続く、食欲不振、朝起きるのがつらい、耳鳴り、憂うつ、イライラ、集中力低下、高血圧、糖尿病 など

レオピンとエナックWで体の内側から元気！



身体の滋養・強壮

精神の滋養・強壮

自律神経の乱れに負けない体へ！

体力・回復力をつけてくれる『レオピン』と、ストレスを和らげる『エナックW』の組み合わせがとってもおススメです♪



HAPPY
MOTHER'S
DAY!

景品はお楽しみに♡

5/9(月)~14(土)の期間

5000円以上

お買い上げの方に

母の日プレゼント!

コトブキ薬局は、地域の皆様が気軽に相談できる、まちのお薬屋さんです。お薬だけでなく、健康増進・未病・予防分野に真剣に取り組んでいます。一生涯健康で、元気に生き生きと暮らせるために、心を込めてお手伝いします。『いつまでも若々しく、元気で長生き!』を目指しませんか(^ ^)