



# スポーツセンター トレーニングルームだより



## お知らせ

10月より、石原雅子主任が  
トレーニングルームに復帰します！！  
よろしくお願いいたします♪

コロナ禍の今、日常生活に自律神経を乱す原因が潜んでいる！！

## 自律神経を整えよう

### ■自律神経とは・・・

交感神経  
(活動時に優位になる)

と

副交感神経  
(休息時に優位になる)

がセットになっていて

通常はバランスをとりながら体内環境を調整しています。

### ■バランスが崩れると・・・

- ・だるさや倦怠感、慢性的な疲労感などの全身症状
- ・焦燥感や緊張感、イライラするなどの精神の不調
- ・体のほてりや多汗などのホルモンバランスの乱れ
- ・不眠症や日中に眠くなるなどの睡眠障害など
- ・下痢、便秘
- ・頭痛
- ・冷え、肩こり

### ■自律神経が乱れる原因

- ・悩み、ストレス、緊張、興奮
- ・疲労、不眠、不規則な生活、栄養バランスの乱れ
- ・ホルモンバランスの変化など

新しい生活様式...

人疲れ...

不安...



体に不調はないですか？

それらは、この「自律神経の乱れ」が原因かもしれません！！

自律神経を自らコントロールできる唯一の手段！！

# 1:2 深呼吸で副交感神経を優位にする

## 1:2 深呼吸のやり方

### ①鼻から3秒吸う

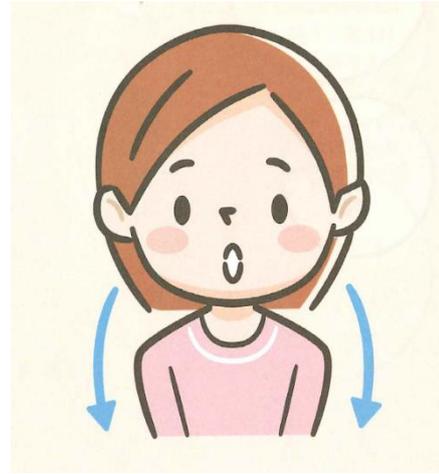
口ではなく鼻で吸うのがポイント。  
慣れるまでは2秒程度の短い時間でOK！



鼻呼吸は、気道で加湿・加温された空気が肺に届きますが、口呼吸では、加湿・加温の程度が小さく、肺に負担がかかってしまいます。

### ②口から6秒吐く

空気を吐く時間は吸った時間の2倍にする。  
この深呼吸を4~5回ほど繰り返す。



ゆっくり静かに。  
肺の空気を外に出していくイメージで行います。

## ●こんな時にオススメ！

緊張している時



集中力が欠けた時



マスクで息苦しい時



怒りを抑えたい時



深呼吸は、心を落ち着かせる効果があります！

**1:2 深呼吸**を意識的に行い、日常生活に取り入れてみましょう♪

参考文献「体の不調が消える自律神経の整え方」

【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

