

平成25年度
福祉推進委員会 懇談会

自律神経のバランスを整えて健康に！

(いつまでも若さを保つ秘訣)

順天堂大学医学部教授 小林弘幸 著書

「なぜこれが健康に良いのか？」

「自律神経を整えるあきらめる健康法」

「自律神経を整える。ストレスに勝つ！」

「超一流の人の「健康」の極意」

より長谷部が編集したものです。

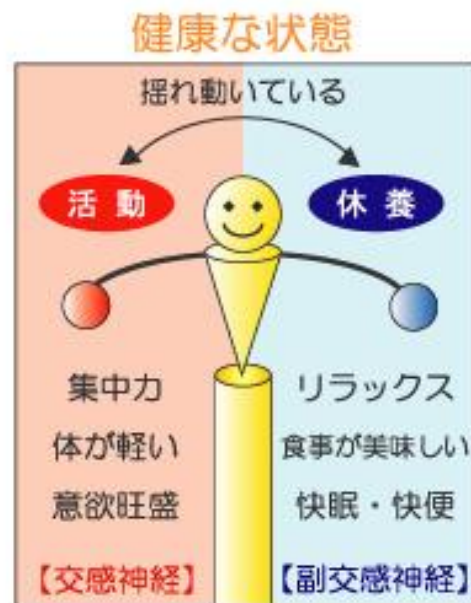
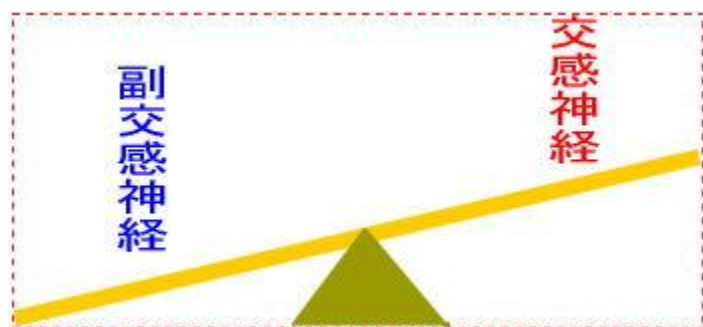
自律神経とは

- 神経 { 中枢神経 (脳、脊髄)
 { 末梢神経 { 体性神経
 { 自律神経 { 交感神経
 { 副交感神経

自律神経・血管、リンパ腺、内臓など自分の意思とは無関係に働く組織に分布する神経系のこと。
血液循環、呼吸、排泄、代謝、消化吸収、免疫、内分泌などは、すべて恒常性を維持するためのシステムで、その全てに自律神経が深く係っている。(休むことなく)

自律神経のバランス

- 心身の不調はすべて自律神経のバランスの乱れが原因・・体や心に大きく影響する。
- 自律神経のバランス・・交感神経と副交感神経のバランスです。



交感神経と副交感神経

- 自律神経は**血流(体のライフライン)**を支配している
- 約60兆の**細胞の機能を維持(栄養,酸素,排泄,免疫)**しているのは**血流(血管は10万km)**です
- 全ての血管には自律神経が走っており、血管の動きをコントロールしている
- **交感神経が優位**・・・体は活動的になり、
- **副交感神経が優位**・・・リラックスした状態になる

交感神経と副交感神経

- ① 交感神経も副交感神経も高い
- ② 交感神経が高く、副交感神経が極端に低い
- ③ 交感神経が低く、副交感神経が極端に高い
- ④ 交感神経も副交感神経も低い

- ①が最も普段の力が発揮できる。 ◎
- ④が最もパフォーマンスが出ない。 ●
- ②病的な状態が現れたり、体が思う様に動かない ×
- ③うつ病の傾向にある ×

バランスが崩れると血流が悪くなる

- 交感神経は血管を収縮・血圧が上がり血流が早くなる⇒優位に過ぎると血流滞る⇒血液がドロドロになる⇒疲れる、判断力鈍くなる
- 副交感神経は弛緩させる・血管が広がり血流が多くなる⇒優位に過ぎると血液の流れが滞る⇒血液がドロドロになる⇒病気になりやすくなる、億劫になる
- 副交感神経は年齢とともに低下する・男性30歳、女性40歳の頃がピーク。
- 交感神経はあまり低下しない・**バランスが崩れる要因**
- 高齢者は副交感神経を高めない限り、**バランスが崩れている**。⇒副交感神経を高めることが上手に年を重ねる秘訣⇒若さを保つ

バランスの崩れをコントロールする

- 普段低い副交感神経を上げてやる・・・イライラ、怒ったり、悩んだり**精神状態が良くないと副交感神経が下がる。⇒別なことを思う。⇒普段から決めておく**
- **緊張をとくには⇒一瞬、気持ちを別なところに向ける⇒何時もの動作（決まった動作）を決めておく⇒イチローのバッターボックス**
- ゆっくりと動く⇒せかせかには浅い呼吸となる。ゆっくりでは深い呼吸となる。

1対2の呼吸でバランスを整える

- 呼吸はバランスを整える・ゆっくりとした深い呼吸は副交感神経を高める⇒血管が緩み質の良い血流が体の隅々まで流れる。⇒今シーズンの上原投手(レッドソックス)の活躍
- 3~4秒で、鼻からゆっくり吸って、6~8秒で口をすぼめてゆっくり吐く⇒1日に数分間この呼吸方法を意識してやってみる⇒周りの人たちの無意味な雑音に心が乱されそうなき時も、この呼吸方法をやってみてください。