

# 自律神経を整えて体と心もハッピーに！



その不調「自律神経」が原因かも？

- 何だかだるい
- 寝ても疲れがとれない
- 寝つきが悪い
- 頭痛、肩こり、腰痛がある
- イライラする
- 不安になる
- 便秘や下痢などお腹の調子が悪い
- 集中力や、決断力が低下した

自律神経  
とは？

「心臓の動き」「呼吸」「血液循環」「消化吸収」など私たちが生きていくために必要な機能をコントロールする神経のことです。自律神経のバランスが崩れると心身に様々な不調が出てくる原因となります。

## すぐできる！3つの自律神経ケア

生活  
リズム



朝起きたら、  
コップ1杯水を飲む

朝、起きたらまず窓を開けて太陽の光を浴びましょう。その際、コップ1杯の水を飲むことで眠っている胃腸を穏やかに起こし、自律神経のスイッチをオンに切り替えてくれます。

食生活



善玉菌を増やす  
食品をプラスする

腸内環境を整えるために、お味噌汁、お漬物、納豆、キムチ、ヨーグルトなどがおすすめ。また、仕事で疲れたらチョコやナツツ類を間食するのも腸を動かすために良いとされています。

メンタル



「あれもこれも」と焦らず  
やるべきことを整理する

焦ると自律神経も乱れがちに。まずメモに思いつくままにやるべきことを書きだします。その後番号をふり、優先順位を決めるだけで頭の中が整理されます。



# 新型コロナウイルス感染症対策

ワクチン接種後も、マスクを着用するなど、  
引き続き基本的な感染防止対策の徹底をお願いいたします。

## 「変異株」に対応するための感染対策

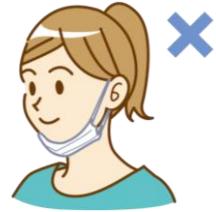
### 1 マスクを正しく着用する

POINT /



マスクは鼻に隙間なくフィットさせる

できれば不織布マスクを着用する



### 2 こまめな手洗い・手指消毒



共用物に触った後、食事の前後、  
公共交通機関の利用後などは必ず  
手洗い・手指消毒をお願いします。

### 3 3密の回避（密接、密集、密閉）



- 人との距離を十分に保ち、一つの密でも避けて「ゼロ密」を目指しましょう。
- おしゃべりする時間はできる限り短くし、大声は避けてください。
- 今まで以上に換気を行ってください。



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください。

☎ 027-243-8555



内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室参照

<https://corona.go.jp/>