

## 自律神経とは

体には**ホメオスタシス**という機能があります。

例えば、

・暑い時には汗をかいて体温を下げる

・寒い時は体を震えさせて体温を上げる



このように、生理状態などを常に一定範囲内に調整し、恒常性を保つ機能がホメオスタシスです。

このホメオスタシスを保つために全身をコントロール

しているのが**自律神経**です。

自律神経とは、心臓を動かしたり汗をかいたり、自分ではコントロールできない生命維持の為に、常に脳の**大脳皮質**の主に**視床下部**からの自動的なコントロールを全身の各臓器に伝える経路のことです。

自律神経には2つの神経があります。

活動する神経といわれる**交感神経** 主に昼間働く神経 緊張型・活動型

休む神経といわれる**副交感神経** 主に夜働く神経 休息型・体力回復型

自律神経が乱れると、いろいろな病気が派生し、精神的にイライラしやすいというこ

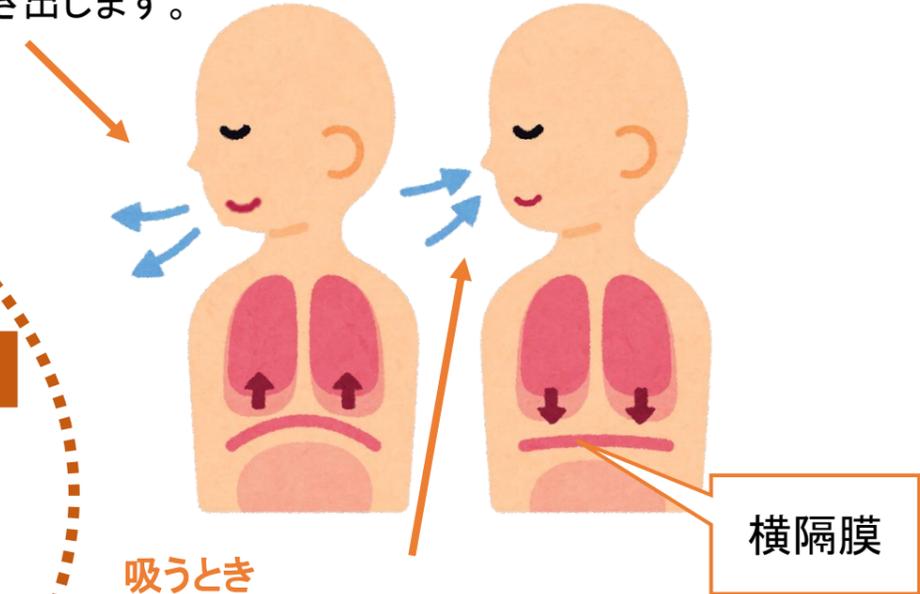
とも起こります。自律神経を整えるためには**腹式呼吸**がお勧めです。



## 腹式呼吸

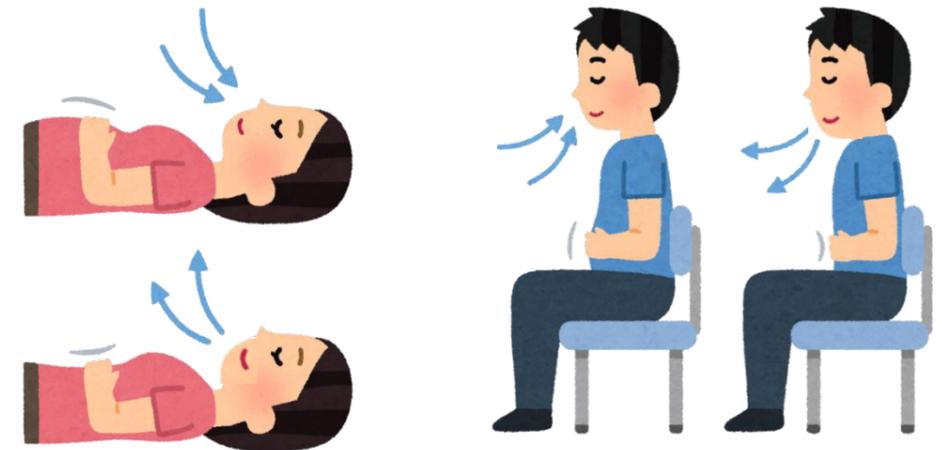
**吐くとき**

おへそをゆっくりひっこめると、横隔膜があがり、肺が小さくなります。フワァ〜と十分に吐き出します。



**吸うとき**

おへそを突き出す感じにすると、横隔膜が下がり、肺が広がるので酸素を十分に吸うことができます。



椅子に座って、または、あお向けに寝て、両手をお腹の上におき、吸ってお腹を膨らませ、吐いてお腹をへこませてと腹式呼吸を試してみてください。

基本は鼻呼吸です。鼻から吸って、鼻から吐き出します。苦しならないように気持ち良く繰り返してみてください。

## 自宅でできる通いの場

### NO.11 腹式呼吸で自律神経を整える

意識して呼吸をおこなうことが**ストレスコントロール**につながり、**リラックス方法**としても効果的です。

なかがわ健康ヨガ教室  
通いの場登録講師

