



RIZAP
トレーナーが伝授

さらに保険サービス×RIZAP 健康コラム

体調不良の原因 それってもしかして「自律神経の乱れ」かも？

ストレス社会な現代。夜遅い時間のパソコンやスマートフォンの使用、他にも仕事のストレスにより、現代人は「交感神経^{※1}」が優位になり続けていることが多いといわれています。

意識的に「副交感神経^{※2}」を動かせるタイミングをつくり、自律神経を整えていきましょう！

※1 交感神経…運動中や緊張している時など“活発に活動する際”に優位になる神経

※2 副交感神経…睡眠やストレッチ時など“体をリラックスさせて心身の緊張をほくす際”に優位になる神経

自律神経の乱れを整える 4種の首回リストレッチ

「首のコリ」も自律神経が乱れる原因に。1日1回のセルフケアを。

Step 1

【肩甲挙筋のストレッチ】

右肩に左手を置き(首の付け根※少しへこんでいる部分)、一度右に首を傾けてから、ゆっくり左に首を傾ける。逆側も同様に行う。



Step 2

【側頭筋のストレッチ】

耳全体を両手でつかみ、大きくゆっくりとまわす。



Step 3

【後頭筋のストレッチ】

両手を頭の後ろで組み、肘を閉じる。あごを鎖骨につけるように頭を前に倒す。



Step 4

【首全体をほくす】

両手を背中側で組み、背筋を伸ばす。首を数回ずつ大きく円を描くようにまわす。



Point!

動作はゆっくり一定のスピードで、呼吸は深く行うよう意識しましょう。

←一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

そもそもどうして自律神経が乱れてしまうの？ その原因を知ろう！

自律神経とは自分の意思とは無関係に自動的に働く神経のことをいい、身体を活発にする交感神経と、身体を休ませる副交感神経の2種類があります。通常は2つの神経がバランスを取って働いていますが、何らかの原因でバランスが乱れると、身体にさまざまな不調が出てきてしまいます。

自律神経が乱れる原因は主に右の5つがあります。

ストレス社会で生きている現代人は、常に気を張っていることが多く、交感神経が優位に働きやすい傾向にあるため、意識的に副交感神経を動かせるタイミングをつくるのがポイントになってきます。

自分に合った対処法を見つけていきましょう！

●生活習慣

睡眠不足や不規則な生活(偏食や運動不足)など

●ストレス

強いプレッシャー、人間関係や仕事での悩み、不安

●環境の変化

引っ越し、出張、旅行など

●ホルモンバランスの変化

生理周期や更年期など

●疾患

発熱を伴う疾患や怪我による痛みなど

あなたは大丈夫？～自律神経の乱れ度チェック～

- めまいや耳鳴り、または立ちくらみをよく起こす。
- 胸が締め付けられる感じがする。息苦しくなるときがある。
- 夏でも手足が冷えるときがある。
- お腹がすかない、胸やけがよくある、もしくは下痢や便秘をする。
- 動機がしたり、よく汗をかいたりする。
- 朝、起きる時に疲労を感じる。
- 気候の変化に弱い。
- やけにまぶしく感じる時がある。
- 寝つきが悪い、怖い夢をよく見る、または金縛りにあう。
- 食べ物を飲み込みづらい時がある。呂律が回らない時がある。

該当した項目が多いほど自律神経が乱れている可能性が高いです。不調を放置せず、自分でできるケアを始めていきましょう！
つらい時はひとりで悩まず医療機関に相談することをお勧めします。

自律神経の整え方 まずはできることから始めよう！

自律神経を整えるポイント

運動編

★ヨガやストレッチをする

→姿勢改善と心身のリラックス効果によって、副交感神経が優位に働きます。肩甲骨など、背中まわりのストレッチが特におすすめです。

★呼吸

→息を吐くと副交感神経の働きが高まると言われています。就寝30分前息を吐くことを意識した深呼吸を行なうことがおすすめです。

睡眠編

★睡眠前のパソコンやスマホの使用を控える

→ブルーライトなどの強い光は交感神経を優位に働かせてしまいます。寝る直前はオレンジ色や暖色系の照明にするのがおすすめです。

★アロマオイルで癒しの空間をつくる

→香りは脳に素早く届くといわれています。ラベンダーやベルガモット・オレンジスイートなどは自律神経を整える効果があるといわれています。リラックス効果のあるものは副交感神経が優位に働くためおすすめです。

食事編

★1日3食のリズムをつくる

→食後は副交感神経が優位になり、体もリラックスしやすくなります。欠食をしないよう、まずは3食食べる習慣を身につけましょう。

★GABAを含む食材を摂取する

→GABAはチョコレートや味噌、発芽玄米に多く含まれます。GABAにはリラックス効果があるので、副交感神経の働きが活発になります。GABAを含んでいる食材を普段のお食事に取り入れてみましょう。

★睡眠前のカフェインやアルコールの摂取を控える

→カフェインやアルコールは交感神経を優位にさせます。寝る5時間前から摂取を控えることで、副交感神経を優位にすることができ、睡眠の質を高めることにつながります。

入浴編

★ぬるめ(38～40℃程度)の温度でゆっくり入浴する

→体が温まることや、水中の浮力によって筋肉の緊張がゆるみ、全身がリラックスして副交感神経が優位に働きます。入浴時間のおすすめは15～30分程度。また、温度が高すぎるとかえって交感神経が優位になり寝つきが悪くなる可能性があるため気をつけましょう。

●RIZAP 語録●

自分に優しく生きていきましょう

疲れたらお酒を飲む、眠たいけどスマホを見るなど、体により負担となることをしていませんか？ 仕事や人間関係で疲れたときには自身を労わり、自分に優しく過ごしましょう。

トレーナー 川元 梨葉菜

