

# 令和3年5月 若田だより

今回は自律神経について簡単に紹介します。自律神経には交感神経と副交感神経があります。車に例えると交感神経が「アクセル」副交感神経が「ブレーキ」の働きをしています。交感神経は興奮している時に働き、副交感神経は穏やかな気分の時に働いています。普段はこの2つの神経が上手く体のバランスを取りながら健康な毎日を送ることが出来ています。この2つの神経のバランスが乱れ、体の不調が続いている状態を自律神経失調症と言います。病院を受診して病気でもないのに疲れが取れない、夜眠れない、睡眠が浅い、胃腸の調子が優れないなど、挙げればキリがないほど様々な症状があります。

また、加齢とともに自律神経の働きは衰えることが知られており、男性では30代から女性は40代から10年毎15%ずつ衰えると報告されています。いつまでも健康で若々しく豊かな人生を送るには、自律神経の機能を高める事が最も重要だと言えます。

基本的には、早寝早起き、暴飲暴食を避ける、適度な運動、ストレス管理など、当たり前のことが出来ているか？という事になります。最近、接骨院を受診される腰部痛、肩痛など、体の何処かに痛みを訴える患者様の中には、コロナ禍の影響で運動不足が原因だと思われる方が増えています。またコロナの影響で日常生活を色々制限されることも多くストレスを感じるが増えています。ストレスと体の痛みは密接な関係があり、ストレスを溜め込んで体の何処かに痛みが出ている方も少なくありません。

特にコロナウイルスについては正しく恐れることが重要ですが、テレビのワイドショーや新聞記事の見出しなど、交感神経を優位にさせてしまいます。恐怖を感じる外的な情報は、様々な不調を引き起こす引金になることもあります。健康な毎日を送るには、正しい情報をキャッチして、コロナ対策を正しく行いながら安全に運動することをお勧めします。人に近づくことなく外を散歩するのは安全です。特に早朝陽射しを浴びながらのウォーキングは自律神経の働きを高めます。若田接骨院には自律神経の機能を高める物理療法機器（健康保険対象外）もごございます。10分程度背骨に自律神経を整える電気を流すだけで体がスッキリすることがあります。なんだか体調が優れない様な時も、鍼灸治療も行っておりますので気軽に若田接骨院にご相談ください。

## ご利用空き状況

### わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	3	3	0	4	0

### わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	1	2	2	1	1
午後	3	3	2	2	0	2

### 若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	1	0	2	0	2

2021・5・1 現在