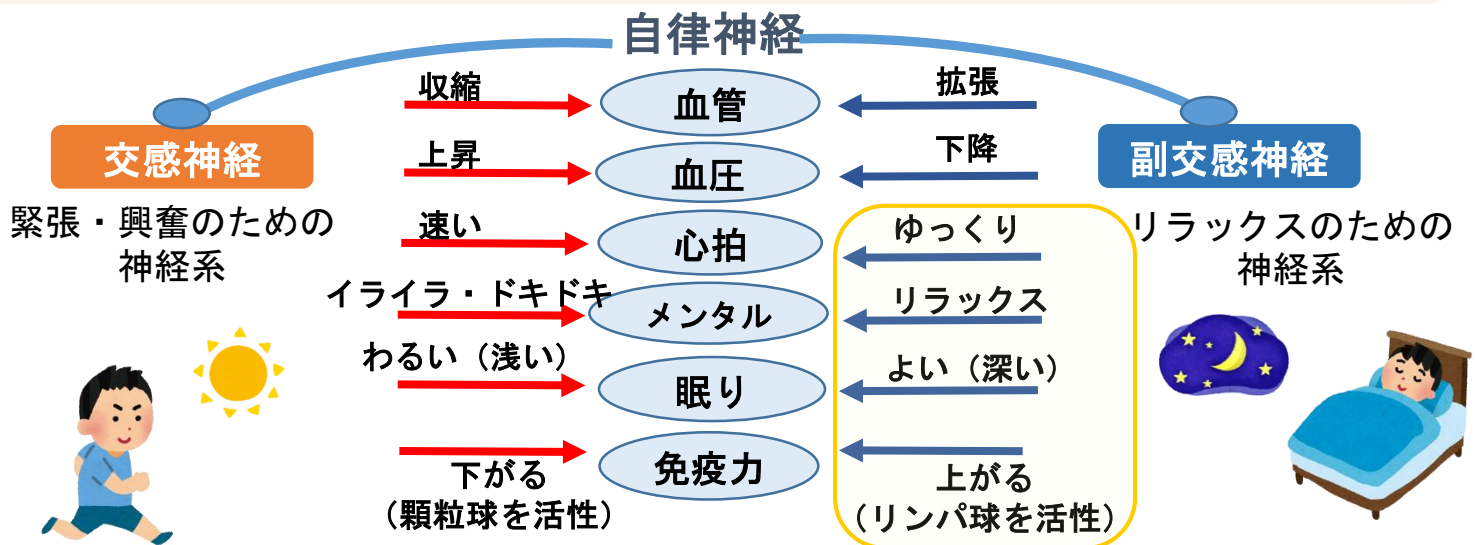


免疫力アップのヒントは ゆっくり動くこと



自律神経には緊張・興奮のための神経系である「**交感神経**」とリラックスのための「**副交感神経**」の2つがあります。ストレス状態が続くと、交感神経が優位になり、副交感神経のスイッチが入りづらくなってしまいます。「**ゆっくり**」を意識し、副交感神経スイッチへの切り替えを上手にしてあげましょう。



※顆粒球もリンパ球も白血球の一種で、からだを守る働きをしています。顆粒球が増えすぎると免疫を担当するリンパ球が減ったり、体内に炎症が増えるなどから免疫力を下げてしまいます。

さまざまな動作をゆっくり活動すると、自然と呼吸が深くなります。血流もよくなり、気持ちにも余裕が出てきます。

ゆっくり話す



よく噛んで
ゆっくり
食べる



ゆっくり
歩く



ゆっくりできる
余裕の時間をもつ



副交感神経の働きアップにより、自律神経のバランスがよくなると…

- ・ 疲れにくくなり、元気が出る
- ・ 免疫力が上がり、病気にかかりにくくなる
- ・ 眠りが良質になる
- ・ ストレスに強くなり、心が安定する
- ・ 冷え性の改善
- ・ お通じがよくなる

こんなに
いいことが！

