



こんにちは！お客様係の青山真です！

こんにちは。夏ももうすぐ終わりですが、皆さんは暑さを充分満喫されましたか？北海道の今年の夏は寒かったですねー。朝晩は本当に冷えました。

実家は北海道厚沢部町でメロン農家をしているんですが、平年の4倍以上という大雨と、70%以下の日照時間で、今年は出荷が遅れ気味なんです。そういった逆境にも負けず、美味しいメロンを召し上がっていただくため日々格闘している今日この頃です。

季節の変わり目は皆さんも体調管理に気をつけて、残り少ない夏を満喫しましょう！

月替わりでナルミのスタッフが登場!ご挨拶がてら色々なお話をしてくれます。お楽しみに!!

自分自身へ贈るとっておきの

健康タイム 05

「寝ている間に呼吸が止まらな
いのはなぜ?」「心臓が休みなく動
いているのはどうして?」「頭の先か

無意識のはたらき

重要なきの一部分です。
こうしたリズムは起床と就寝だ
けではなく、仕事中と休憩中、緊張
時とリラックス時、など全ての時間
において存在しています。こうした
それぞれの状況にあわせて私たち
の精神状態や身体の状態が変化し、
その時のベストな体調を作り出す
働きが今回のテーマ「自律神経」の

この症状の出方は様々です。例え
ば冷え性や肩こり、不眠症といった
血液の循環不良などが原因となっ
て起こるような症状や、検査上は
何の問題もないのに便秘や下痢、

この自律神経が正常に作用して
いない状態を「自律神経失調症」と
いいます。
全ての器官を統制しているため、
この症状の出方は様々です。例え
ば冷え性や肩こり、不眠症といった
血液の循環不良などが原因となっ
て起こるような症状や、検査上は
何の問題もないのに便秘や下痢、

食事はできるだけ就寝の3時間
前には済ませるなどしてなるべく
質の良い睡眠をとることや、起き
たらまず太陽の光を浴びることな
どは生体リズムを調整するために
とても良いことです。ぜひ習慣にし
て健康的なリズムを心がけましょ

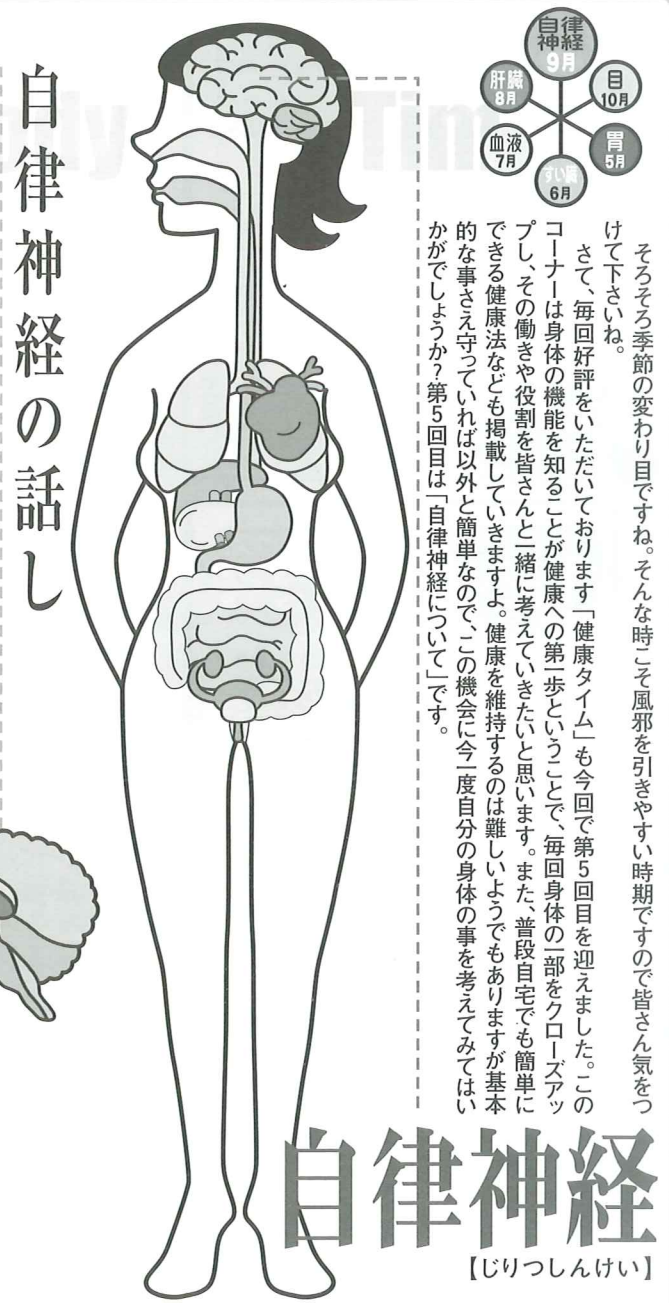
このように緊張した状態が常に
続いていると自律神経のバランス
が崩れる原因になります。また、食
事や睡眠の時間が不規則なもの良
くないですね。
食事はできるだけ就寝の3時間
前には済ませるなどしてなるべく
質の良い睡眠をとることや、起き
たらまず太陽の光を浴びることな
どは生体リズムを調整するために
とても良いことです。ぜひ習慣にし
て健康的なリズムを心がけましょ

自律神経の話し

生体リズム
日の出と共に起きて働き、日が
沈む頃には作業を終え眠る。健康
的な生活のイメージですよ。
大昔から続いているこの生活リ
ズムは、今も私たちの体にしっかり
と受け継がれています。
こうしたリズムは起床と就寝だ
けではなく、仕事中と休憩中、緊張
時とリラックス時、など全ての時間
において存在しています。こうした
それぞれの状況にあわせて私たち
の精神状態や身体の状態が変化し、
その時のベストな体調を作り出す
働きが今回のテーマ「自律神経」の

ら足の先までバラ
ンス良く血液が廻っ
ているのは?」
こうしたリズムは起床と就寝だ
けではなく、仕事中と休憩中、緊張
時とリラックス時、など全ての時間
において存在しています。こうした
それぞれの状況にあわせて私たち
の精神状態や身体の状態が変化し、
その時のベストな体調を作り出す
働きが今回のテーマ「自律神経」の

通勤ラッシュや仕事、育児でのイ
ライラ、こんな状態が続いてませ
んか?
このように緊張した状態が常に
続いていると自律神経のバランス
が崩れる原因になります。また、食
事や睡眠の時間が不規則なもの良
くないですね。
食事はできるだけ就寝の3時間
前には済ませるなどしてなるべく
質の良い睡眠をとることや、起き
たらまず太陽の光を浴びることな
どは生体リズムを調整するために
とても良いことです。ぜひ習慣にし
て健康的なリズムを心がけましょ



自律神経の話し

そろそろ季節の変わり目ですね。そんな時こそ風邪を引きやすい時期です。皆さん気をつけて下さいね。
さて、毎回好評をいただいております「健康タイム」も今回で第5回目を迎えました。このコーナーは身体の機能を知ることが健康への第一歩ということで、毎回身体の一部をクローズアップし、その働きや役割を皆さんと一緒に考えていきたいと思います。また、普段自宅でも簡単にできる健康法なども掲載していきますよ。健康を維持するのは難しいようでもありますが基本的な事さえ守っていれば以外と簡単なので、この機会に今一度自分の身体の事を考えてみてはいかがでしょうか? 第5回目は「自律神経について」です。

自律神経

【じりつしんけい】