

8つのリラックス神経強化メソッド

4

花を丁寧に生ける

「心に余裕を取り戻すには、花が一番。心をこめて丁寧に生けてください」と小林さん。花屋で好きな花を選び、きれいに生けてその美しさを愛でる。呼吸も落ち着き、自律神経が整います。

花でバランスが改善

■交感神経 ■副交感神経

1日起きているときの平均



花を生けているとき



「心がウキウキした」というBさん。実験前の普段の日と比べると、副交感神経が優位に。



花で心身の余裕を取り戻す

3

セルエクササイズをする

5分程度のエクササイズで、自律神経のバランスが整う——。午前中に、小林さん考案の「セルエクササイズ」を実践。「副交感神経が優位になって、全身の血流がよくなりますよ」（小林さん）

副交感神経が劇的アップ!

■交感神経 ■副交感神経



直前5分間 平均 直後5分間 平均

交感神経優位だったAさん。セルエクササイズ後は副交感神経の割合が大幅アップして、バランスが改善された。

細胞に血液を行き渡らせる(セル)

足首を持って片足ずつ、ぶらぶらさせる
胸を張って足首の少し上を持ち、かかとをお尻に近づけながら、ぶらぶらさせる。左右12秒ずつ。



両手を頭の上でクロスして組み、腰から前に倒す
前傾するときに息を吐き、起き上がる時に息を吸う。勢いをつけず、ゆっくりと。

次に左、そして右に倒す

手首を交差させたまま、息を吐きながら、ゆっくり体を真横へ。左右1回ずつ。



左回り、右回りに腰から上を回転させる

ゆっくり呼吸しながら、手先で円を描くように上半身を大きく回す。左右1回ずつ。



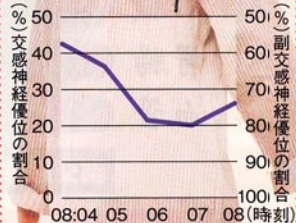
2

吸う・吐く1対2の深呼吸を3回

呼吸は自律神経と直結しています。スーッと長く息を吐くと、副交感神経が活発に。朝起きたら、まずは深呼吸で自律神経を整えましょう。コツは、「吸う」が1、「吐く」が2の割合で。



深呼吸で副交感神経が優位に



Aさんが深呼吸をした8時4分から、4分間の自律神経の動き。交感神経の割合が低下し、副交感神経が優位に。

副交感神経をONにする

1

起きたてに1杯の水を飲む

「脱水は自律神経の働きを乱します。起床後は1杯の水を」と小林さん。水を飲むと、まず交感神経がぐっと活性化し、その後、副交感神経が活発になって、自律神経のバランスが整います。



自律神経を目覚めさせる

副交感神経アップのキーワードは「余裕」

「多忙な現代は、交感神経が緊張しすぎて、自律神経のバランスが乱れている人が多い」と話すのは、自律神経に詳しい順天堂大学医学部教授の小林弘幸さん。アクセル役の交感神経が暴走し、ブレーキ役の副交感神経が十分に働かない状態は、心身がリラックスできず、全身の血流も悪くなって、不調を招きやすいといえます。

「交感神経と副交感神経のバランスは、1対1〜1.5対1程度が理想的。交感神経の働きが高すぎる人は、日々の生活の中で副交感神経をもっと優位にさせる工夫が必要です」（小林さん）
そこで、小林さんが提案するのが、「余裕」を持つこと。仕事や家庭で何かと忙しいブルミエ世代には、時間的にも精神的にも不足気味なのが、この余裕といえそうです。「余裕がないと人は不安になり、呼吸も浅くなります。その結果、交感神経が過度に緊張することに。だからこそ、1日の中で余裕を持てる時間をしっかり確保することが大事なのです。余裕があれば呼吸も落ち着き、物事を丁寧にできるようになります。副交感神経の働きも活性化します。すると、仕事もかえってはかどるものですよ」と小林さん。
小林さんがすすめる八つの「リラックス神経強化メソッド」は、どれも簡単。早速、今日から生活に取り入れて。

