



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修



## 自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

### ～ 太もも裏のトレーニング ～

1. 四つん這いの姿勢から片膝を胸元へ寄せる
2. 寄せた脚をゆっくり後ろへ伸ばす
3. ゆっくり膝を胸に寄せて、繰り返す



※回数は 10 回くらいを目安に

★Point 脚を伸ばす時勢いをつけない

脚を高く上げすぎない

(腰が反ってしまうと腰を痛める原因になる)



本号は「自律神経の乱れ」⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



### 《運動教室レポート》

5/30 運動教室を行いました。今回のテーマは『タオルを使って全身リフレッシュ』です。タオルを使ってのストレッチは普通の状態と比べて可動域が広がり、気持ちよくストレッチをすることができます。タオルを使うことで意識しなくても無理なく筋肉をストレッチできます。



### 柳田医院 糖尿病友の会「堰の会」

年会費 2500円 (さかえ 定期購読料込)

※年途中入会は月割会費になります

運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等  
イベント多数開催

随時入会受付中！お問い合わせ・質問等は受付まで



## ～ 自律神経の乱れ ～

自律神経とは、呼吸や消化吸収、血液循環といった様々な生命活動をコントロールする神経です。



「**交感神経**」と「**副交感神経**」。この2つの神経が互いにバランスを取ることで、心身ともに健やかな状態を保つことができます。しかし、ストレスや不規則な生活、病気、加齢などが原因で交感神経と副交感神経の活動バランスが崩れてしまうことがあります。

### ■自律神経の乱れが引き起こす不調

- ・頭痛・肩こり
- ・めまい
- ・腹痛・下痢・便秘
- ・倦怠感・だるさ
- ・皮膚疾患
- ・不眠
- ・生理不順・不正出血

等

### ■日常生活でできる予防法



#### ・心身をリラックスさせる方法を見つける

心地の良い音楽を聞くと、リラックス状態が得られます。肩や腕にギュッと力を入れた後、フッと体の力を抜くようにすると、心身ともにリラックスする効果があります。

#### ・ライフスタイルを見直す

食事・睡眠・休養・労働・運動の5つが毎日規則正しく行われていると生体リズムも順調にまわります。どんなに忙しくても1日3回の食事を楽しく味わうゆとりを持ちましょう。

#### ・適度な運動をする

スポーツは運動不足解消はもちろん、汗を流すことで気分がすっきりして倦怠感がなくなり、精神的な充実も得られます。



### カルシウム不足はイライラのもと？！

カルシウムの不足は精神的にも悪影響を及ぼし、怒りっぽくなったりイライラしやすくなります。乳製品や小魚類、豆腐などの大豆製品を摂って、気持ちを穏やかにさせましょう。



参考：カルピス由来健康情報室『自律神経の乱れによる不調について』

参考：タケダ健康サイト『自律神経の乱れ』