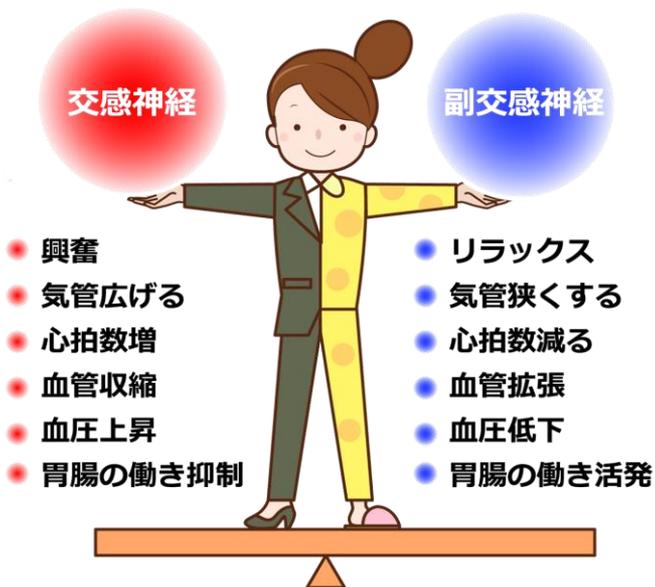


やまもと保険健康新聞

私たちの生命活動を支えている自律神経、この自律神経の中で、特に副交感神経が心身の健康に大きく関係していることがわかってきました。副交感神経の働きがアップして自律神経のバランスが良くなれば心身の状態が良くなり、からだやこころの抵抗力が強まります。孤立神経のコントロールの仕方を覚えて、ぜひ心身の健康づくりに役立ててください。

健康の鍵を握るのは自律神経！

自律神経には2種類あります



副交感神経の活性化がポイント！

食事

- 三食きちんと摂取

睡眠

- 早寝早起きを！

入浴

- 湯船に浸かろう！

運動

- 適度な運動を

ストレッチ

- 体をほぐそう

自律神経のバランスが崩れている人のほとんどは、副交感神経の働きの低下が問題です。**副交感神経の働きをよくすることが健康づくりのポイントになります！**