



自律神経って？

自律神経とは…

生きていくために必要な呼吸・消化・睡眠など
『自分の意思と関係なく働いてくれる』ありがたい神経です



自律神経は2種類あります。

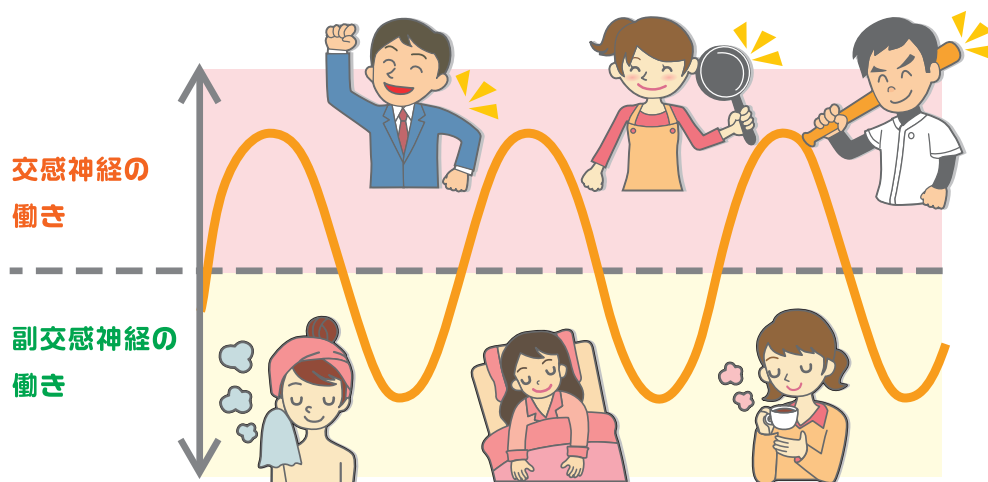
- 活動する神経・・・交感神経
- 休息する神経・・・副交感神経



- 交感神経 は
日中元気に動けるように血流を早くしたり、緊張をさせたりします

健康な人の自律神経のバランス

交感神経と副交感神経のバランスがよい。昼間の疲れも夜の睡眠でしっかり回復。いつも元気。



- 副交感神経 は
寝てる時、リラックスする時などに働き、疲れたカラダを修復してくれます

がんばって日常をこなす **交感神経** と、
リラックスしてカラダを修復してくれる **副交感神経** が
均等にはたらいっていることが理想です

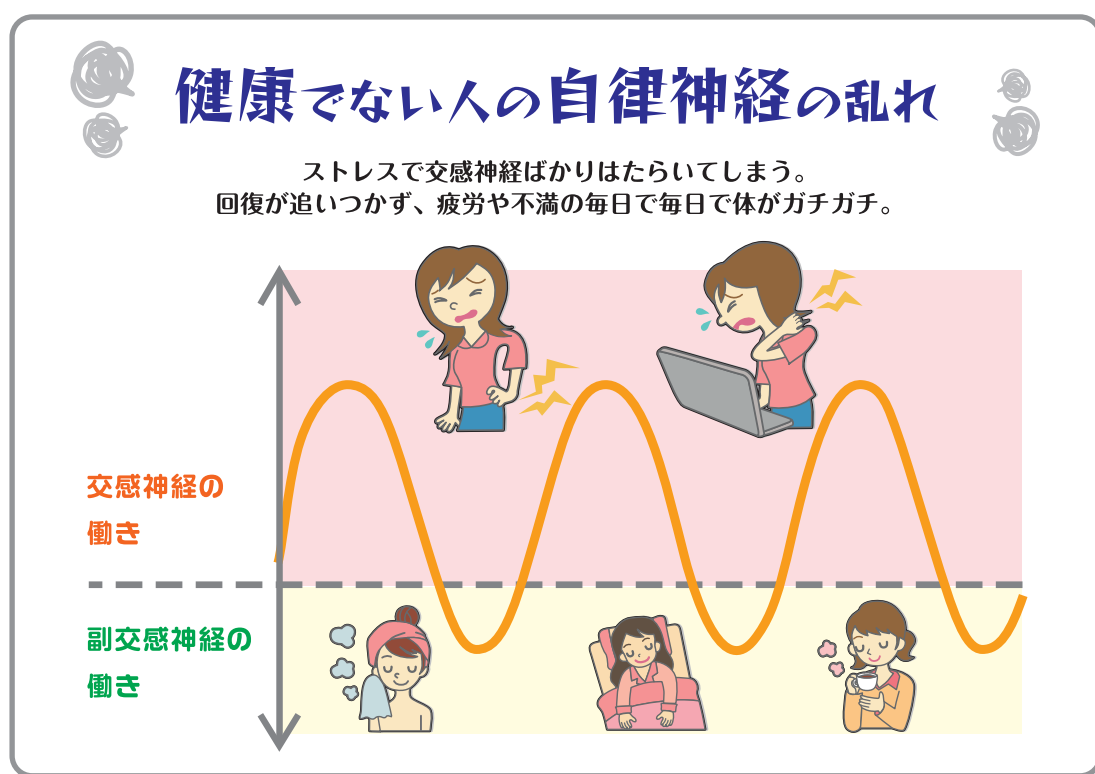


現代社会では普通に生活しているだけで、
がんばる交感神経が勝ってしまいます
そのままだと交感神経優位になってしまうのです

交感神経が高まるもの

- 眠いのに行きたくない
- お付き合いの心配
- 夜遅くまで起きている
- ヒトから頼まれると断りにくい性格
- 身体の歪み・こり
- 子供の心配
- お金の心配
- 排気ガス・添加物・化学物質が身体に入ること
- ・・・などなど

優位になってしまった交感神経は、意識して抑制しないと 少しずつたまって
許容量を超えてしまうと、リズムが乱れてしまうのです



自律神経が乱れるとこんな症状が起こります

- 慢性疲労
- 疲れやすい
- めまい
- 眼精疲労
- 耳鳴り
- ひどい肩こり
- 頭痛
- 食欲不振
- 不眠症
- 関節痛
- イライラ
- 不安
- など

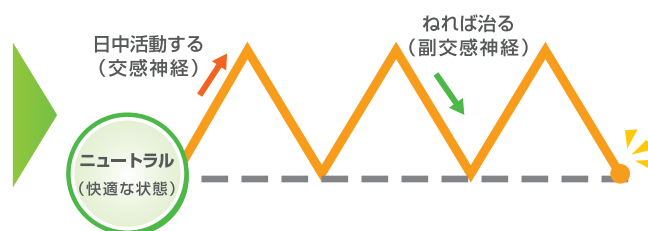
快適なカラダって？

『寝れば治るカラダ』がゴールです



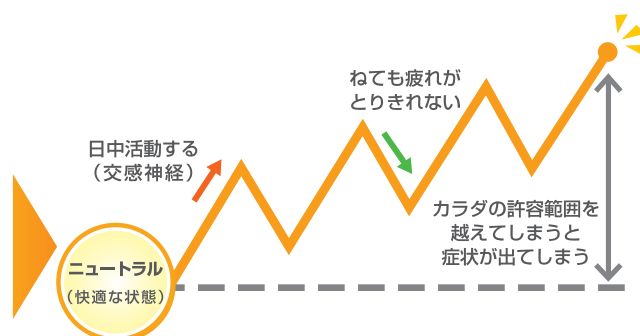
寝れば治るカラダ

日中交感神経が優位で、
夜に副交感神経優位に
なって回復する。



寝ても治らなくなったカラダ

副交感神経をしっかりと働かせることが
できなくなって、
カラダを修復できない。



副交感神経が高まるもの

- 深い睡眠
- 嬉しい・楽しい・心地よい時間
- 美味しい・満足
- やさしい言葉

- 適度な運動
- 日光浴
- 音楽を聴く
- 整体・・・ などなど

副交感神経は **快** に反応します。
あなたにとっての **快** はなんですか？

緊張って自分ではしていないつもりでも、いつの間にかしています
知らないうちに溜め込んだ緊張を早めにとっておくことが
『健康で快適な生活』を送る秘訣です





当院での自律神経調整

当院での自律神経調整

01 筋肉や骨格の緊張を改善

肩こり、腰痛などや猫背、足組みなどの姿勢の悪さは、カラダにゆがみを起こさせたり、筋肉を緊張させたりしてしまいます。緊張があるとカラダはリラックスできません。

カラダのゆがみを改善し、リラックスできるカラダになると、自律神経は安定します。

02 首や頭蓋骨のゆがみを改善

自律神経に命令を出すのは、脳です。

頭蓋骨にゆがみがあると 脳内の血流が悪くなり、自律神経が乱れます。

頭のゆがみが取れると 自律神経が安定します。



頭蓋骨にゆがみがあると
自律神経が乱れます



頭蓋骨がスッキリすると
自律神経は安定します

お喜びの声をいただきました

池田市 O.T様 45歳 めまいにて来院

めまいで悩んでいました。

内科、脳神経外科、耳鼻科、どこへ行っても原因がよくわからずすっきりしなかったのですが、こちらでお世話になり始めて劇的によくなりました。生活習慣や栄養についてのアドバイスもいただき、身体が根本的に元気になっていく気がします。ありがとうございました。

守口市 N.Y様 72歳 動悸にて来院

日数回起こる動悸がとてもつらくてこまっていた。近くの整骨院へ通ったり、内科へも行きましたが解決出来ませんでした。通っていた整骨院の紹介でこちらへ伺いました所 1回目からなぜか安心感が有り、先生が3か月ほど通ってみて下さい。きっと良くなりますとおっしゃいました。丁度3か月頃動悸がなくなり気分がだいぶ楽になり安心感が出て来ました。先生に感謝しております。

☎ お問い合わせ：072-752-8325

「寝れば治るカラダ作り」エジリカイロプラクティックさかえ鍼灸院