

こころ と からだ を整えて
幸せな毎日をすごしていただくための



ゆるむ通信

第13号 2021.6.10

発行元：豊中むつう自然整体ゆるむ

令和3年も瞬く間に半分が過ぎようとしています。
みなさま、お身体の調子はいかがでしょう？

緊急事態宣言下で巣ごもりが続いていた方も多かったの
ではないかと思います。

ストレス溜まっていませんか？

巣ごもり生活でストレスを溜めるか……

のんびりゆったりと過ごして心身を癒すか……

制約された生活の中でも捉え方や取組方で全く変わって
くるものだと思います。

ゆるむをご利用の皆様には、コロナ禍における生活が
身体を整えるチャンスと捉えて日々をお過ごし頂きたい
と願っています。

そこで、今回のゆるむ通信は

ストレスの仕組みとストレスケアの方法を紹介します。

ストレスの仕組み

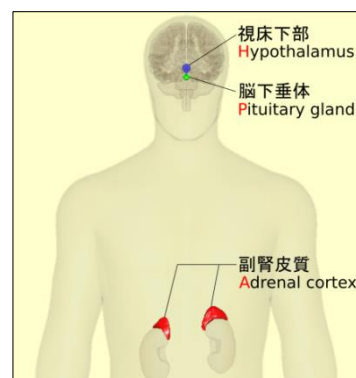
心理的ストレスも肉体的ストレスも、すべてのストレスは脳神経を刺激します。

ストレス



ジェットコースターに乗った時やホラー映画を見た時の様な一時的なストレスは、自律神経を緊張させ交感神経を優位にして身体を活発に動かしてくれるため、とても必要なものです。

しかし、慢性的な睡眠不足・過労や継続した悩みなどの長期的なストレスは、ストレスホルモン反応(**HPA軸反応**)により、アドレナリンやコルチゾールを大量に分泌し、毛細血流を停滞させて心拍・血圧を持続的に上昇させるとともに内臓の働きを低下させて身体を蝕(むしば)みます。



ストレスによるHPA軸の持続的な反応は高血圧・糖尿病などの身体的な病気や、うつ・パニックなどの精神的な病気を始めとする様々な不調の原因となります。

「一時的ストレスは身体に必要だけど、長期的なストレスは身体にとっても悪い」これが、ストレスの仕組みです。

でも、大丈夫です。 ストレスはケアできるものですから。次ページ以降にストレスケアの方法を紹介 (^_^)

ストレスケアのための食事習慣

【血糖値を安定させる食べ方をする事】

精製糖質(砂糖・小麦)の摂り過ぎや、過食(ドカ食い)は血糖値を急激に上昇させます。

そして、インスリン(血糖値を下げるホルモン)が大量に分泌されて血糖値が下降します。

今度は下降する血糖値を上げようとしてアドレナリン(興奮ホルモン)・コルチゾール(代謝UPホルモン)が分泌(ストレスホルモン反応(HPA軸反応))されてしまいます。



つまり、**精製糖質(砂糖・小麦)を減らす事…**
ドカ食いをしない事…
これが、ストレスケアには重要です。

また、ダイエットにと極端な糖質制限をすると、持続的に血糖値を上げようとしてアドレナリン(興奮ホルモン)・コルチゾール(代謝UPホルモン)が分泌(ストレスホルモン反応(HPA軸反応))されてしまいます。

血糖値を乱さず、安定的に血糖を維持する食事が
ストレスケアにとってとても重要なのです。

具体的には…

①三食きちんと食べて10時・3時に副食する。

※ただし腹八分目で

②血糖値の上がない良質な糖質(炭水化物)を摂る。

※自然の糖質(芋類・穀類・果物etc)。

ストレスケアのための生活習慣

【睡眠】

睡眠不足は、脳の疲労が回復しない為、自律神経の緊張やHPA軸反応(ストレス反応)が持続的に働いてしまいます。

長期間の睡眠不足は海馬(脳の中央)が萎縮して、うつ・パニック・アルツハイマーの原因にもなります。

一日**6時間以上**は寝たいものです。

この際注意したいのは、お酒や薬による睡眠は質が悪く脳疲労が回復しません！！

お酒は酔いが覚めてから寝ましょう。

睡眠薬や導入剤の長期使用は

脳疲労の蓄積が懸念されます。

薬に頼らない睡眠を目指しましょう！！



【運動】

筋肉は緊張の後に弛緩する特性があります

運動後の弛緩した状態は副交感神経が優位になり

自律神経が安定します。

また、身体の修復にかかわる成長ホルモンは適度な運動により睡眠時の数十倍も分泌されます。



散歩・ラジオ体操・ストレッチなど
軽い運動でも大丈夫。

毎日少しずつがストレスケアには向いています。

【入浴】

入浴は、毛細血流を活発化させて自律神経を安定化します。この際重要なのは、湯船にしっかりと浸かる事です。湯船に浸かり皮下の毛細血管に圧力と温熱を与えると自律神経が刺激されます。

毎日20分程度は浸かりたいものです。

エプソムソルト

(マグネシウム入浴剤)を活用すれば更にストレスケア効果がUPしますよ。

※マグネシウムの経皮浸透により血中マグネシウム濃度が高くなり自律神経調整力が向上します。



【日光浴】

日光浴によりビタミンDが生成されます。

ビタミンDはホルモンの素です。

ストレスホルモンの過剰分泌で不足するホルモンの全量を補い、ホルモン力を強くしてくれます。

つまり、ストレス耐性が強くなるという事です。



また、日光浴により脳内でセロトニン(精神安定ホルモン)が分泌されてストレスケアされます。そして、セロトニンは睡眠導入のホルモンであるメラトニンとなり睡眠の質も良くなります。

一日20~30分は屋外で活動しましょう。

ストレスケアのための思考習慣

ネガティブな思考習慣がストレスを助長して自律神経を乱し、ストレスホルモン軸（HPA軸）を過剰に反応させて身体を疲弊させてしまいます。

どうやってネガティブマインドをポジティブマインドに書き換えていくかが課題です。

【アファメーション】

言葉の力をつかって潜在意識のポジティブ化を図ることが出来ます。ポジティブな自分自身をイメージして実際に言葉にする事が重要です。繰り返すことでじわじわと効いてきますよ。



一例 「まあいいか～なんとかなるさ～大丈夫！！」

【ご自身の影響力を発揮できる事に集中する】

①自分の課題（出来る事）と他人の課題（出来ない事）をしっかりと分離する事で、多くの悩みがなくなります。
ご自身でどうにもならない事で悩んでいる方向け…
※アドラー心理学の要点です。

②たった今に集中すると、多くの悩みがなくなります。
未来への不安や過去のトラウマで悩んでいる方向け…
※マインドフルネスの要点です。

更に個別対応の具体的な取り組みは「ゆるむ」で紹介していますので、お気軽にお尋ねください♪

お知らせ

【感染症対策について】

ご利用者様の入替時間を充分にとり、対面しないようにし、その都度換気消毒を行うとともに、**低濃度オゾン発生器を24時間稼働**することにより空間除菌を徹底するなど、継続した感染症対策を実施しています。

【店舗名について】

今年度4月より

「自然整体ゆるむ」 ⇒ 「**豊中むつう自然整体ゆるむ**」に変更させていただきました。

一般的なボキボキ整体との差別化を強調するためです。通称は今まで通り「ゆるむ」です。

【施術料金について】

今年度4月より

税抜き表示から税込み表示になりました。

施術内容や時間をより充実しています。

自律神経整体 : 7700円(施術時間40分)

自律神経整体 & 腸もみ : 9900円(施術時間60分)

【施術ベッドについて】

今年度5月より

マットによる施術からベッドによる施術に変更しました。

より丁寧で充実した施術内容になっています。

【回数券の有効期限について】

コロナ禍で「ゆるむ」に通えなくなってしまった方への対応のため2019年4月以降ご購入回数券の有効期限を延長させて頂きます。 ※2021.12.31まで延長 ※詳細はお問い合わせください

ゆるむの施術はストレスケアに最適です

ゆるむの施術「自然無痛整体療法」は、皮膚・筋肉・内臓に微弱な刺激を与えて血液の流れ・リンパの流れ・神経の流れを整えて、自律神経を安定化させるとともに、ストレスホルモン反応(HPA軸反応)をやわらげます。

ご自身でのケアで追いつかない状態(疲れが取れない・睡眠の質が悪い・食欲がない・便秘下痢がち・イライラ・不安・あちこち痛む)が続くときは、「ゆるむ」でのケアをおすすめします。

心を込めた丁寧な施術で、身体の芯からゆるめて整えさせていただきます。ご利用をお待ちいたしております。

【令和3年7月営業日】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
○	営業日					

※日々の空き枠情報は右記の ⇒ 「すまっぽん！」で確認できます。



大変便利なゆるむの無料アプリ「すまっぽん！」割引クーポンも付いています。このQRコードで登録できます(^^)



【ご予約、お問い合わせはこちらへ】



06-6857-3923

※上記「すまっぽん！」から簡単にメールもできます。