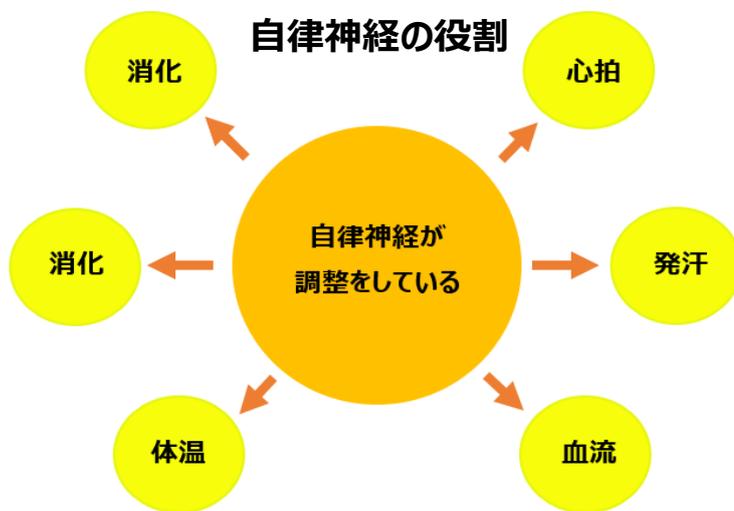




## 自律神経は老化します

自律神経の働きは、加齢とともに乱れやすくなり、それが全身の健康や老化にも大きな影響を与えていることが分かってきました。



## 加齢と共に自律神経のバランスが乱れると・・・



加齢は誰しも防ぐことはできません。しかし、日ごろから副交感神経の働きを高め、交感神経に傾きがちな自律神経のバランスを整えることは可能です。

- ・血流を良くする
- ・深い呼吸をする
- ・心地よさを感じる

リラックス時に働く副交感神経を上げる事が可能！



**いつまでも若々しく元気に過ごすため、日ごろから自律神経を上手に整えましょう！**

管理者のつばやき



最近、サウナに入って「整う。」なんて言葉を耳にします。私はサウナが苦手なので、あまり体感したことはないのですが、自律神経が整うってことでしょうか。今回のアモールニュースの特集は自律神経です。その名の通り、体が自律的に働く神経のことで、生命の維持には欠かせないものです。乱れると、色々な症状を招くことで知られています。食事や睡眠、日中の活動のバランスを意識して、生活のリズムを整えることが大切です。私は夏はシャワーで済ませてしまうことが多いのですが、しっかり湯舟に浸かって、整えることを意識したいと思います。足湯などの部分浴でリラックスするのもいいですね！

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2023.9.1 現在)