



～自律神経のお話～ 心も体も整える過ごし方



春休み明けの新年度は、心機一転あれもこれも…と頑張りたい気持ちに反して、環境が変わって疲れやすい時期でもあります。そこで今回は、自律神経を整えることでやりたいことができるようになる身体づくりの提案です。簡単に取り入れられることなのに、ついつい後回しにしてしまう生活の大切なポイントを紹介します。



体をゆっくり起こす

- ・ 太陽の光を 3～5 分浴びて体内時計を整える
- ・ 呼吸法や軽いストレッチで体を目覚めさせる
- ・ 白湯や温かい飲み物で内臓をやさしく起こす
- ・ 軽めでもよいので朝食をとって腸を動かす



活動と休憩

- ・ 1 時間に 1 回 数分の休憩を入れてリフレッシュ
- ・ 眠気を感じる時は 14 時までに 20 分以内のお昼寝
- ・ 軽い運動で適度な疲労を感じる
- ・ 水分をこまめにとって血流をよくする



リラックスして眠る準備

- ・ 40℃前後のお風呂で体を温める
- ・ ゆっくり息を吐く呼吸法で気持ちを落ち着ける
- ・ 寝る前はブルーライトから離れて脳を休ませる
- ・ カフェインのない温かい飲み物でリラックス



最初から全部を頑張らずに、まずはできることからやってみましょう！

【お問い合わせ・相談予約】

<各キャンパスの電話番号>

五橋：022-393-4531 長町：022-302-5850
中央：022-217-0233 中央第2：022-738-8750

E-mail：gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp

☆ Web から予約できます！

<https://forms.gle/SxkbdqEnxZXdzgWf7>



<学生相談室 開室スケジュール>

キャンパス	月	火	水	木	金
五橋	●		●		
長町		★			●
中央		●		★	
中央第2	★			●	

開室時間：9:00～17:20 ●神山 ★齊藤