



# エイシン通信

No.200 令和4年4月号

工事実績 18,416件 / 令和4年4月1日現在

## 自律神経の乱れを整える

なんとなく疲労感があり、寝ても疲れが取れにくい。めまいがする時がある。こんな不調を抱えていたら、それは自律神経の乱れが原因かもしれません。今回は、自律神経が乱れる原因や整える方法、

自律神経が乱れる原因は主に3つあります。

ストレス | 不規則な生活 | 質の悪い睡眠 | 姿勢・気象の変化 | ホルモンバランスの変化

## 自律神経を整える方法

### 軽い運動

ヨガやストレッチなど身体を動かすことで、思考をオフに切り替える有酸素運動がおすすめです。朝起きた時に体側を伸ばしたり、首や肩を回して血行を促進しましょう。夕方や夜寝る前にヨガやストレッチをすると、睡眠の質を上げることができます。

### 食生活の見直し

食生活も見直してみよう。栄養バランスの取れた食事を摂り、朝昼晩の3食をしっかり食べることが大切です。現代人に不足しがちな栄養素はビタミンやミネラル。野菜を積極的に食べ、納豆などの大豆製品やヨーグルトなど乳酸菌を多く含む食べ物なども摂取して、腸内環境も整えていきましょう。

### お風呂やエステでリラックス

ぬるめのお風呂に浸かって心身をリラックスさせるのも重要です。シャワーだけで済ませる人も多いと思いますが、夜にゆっくりとお風呂に浸かると睡眠の質を上げることにつながり、副交感神経を優位にしてくれます。あまりにも熱いお湯で入浴すると、交感神経を活発にしてしまうので注意しましょう。普段の自分へのご褒美としてエステに行くこともおすすめです。

### 深呼吸

意思でコントロールできない自律神経を意識的に改善するには、実は「深い呼吸」が重要になります。おなかの筋肉を使う腹式呼吸で、特に吐く息を強くします。吸う息は交感神経、吐く息は副交感神経の働きを促します。

## 不動産情報



### 賃貸一戸建て



場所：多度津町大字道福寺  
間取：3LDK  
賃料：53,000円  
敷金：2ヶ月

おすすめポイント!!  
・ペット相談可

3LDKなのでお子様のいるご家庭にもおすすめ

## ~4がつのレシピ~



材料  
(2人分)

ホタルイカ 100g ブラウンマッシュルーム 4個 にんにく 1かけ  
アンチョビ 1枚 鷹の爪 1本 パセリ 適量  
オリーブオイル 100ml  
塩 適量 コショウ 適量

## 作り方

- ① ホタルイカは目玉を取る。ブラウンマッシュルームは縦半分に切る。にんにく、アンチョビ、パセリはみじん切りにする。
- ② 小鍋にホタルイカ、ブラウンマッシュルーム、にんにく、アンチョビ、鷹の爪、オリーブオイルを入れ弱火でコトコト約15分煮る。塩コショウで味を整えパセリを振ってできあがり。

## ポイント

弱火でじっくり火を通すのがポイントです。バケツと一緒にどうぞ。火にかけられる小鍋がない場合は耐熱皿とオーブンでも♪

## おすすめアロマ

## アレルギー性鼻炎におすすめ

### ①ユーカリ

強力な殺菌作用と抗ウイルス、抗炎症、解熱の作用が期待できます。風邪、熱、せき、のど、気管支の炎症改善におすすめです。

### ②ティートリー

免疫系を刺激し、抗ウイルス、殺菌、消毒作用が期待できます。風邪やインフルエンザ予防にぴったりです。



## 四国88箇所御朱印の旅

46番札所

## 医王山 養珠院 浄瑠璃寺

(いおうざん ようじゅいん じょうるりじ)

所在地 〒791-1133 愛媛県松山市浄瑠璃町282  
電話 [089-963-0279](tel:089-963-0279)



eishin

(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
33周年

エイシン

検索