ご利用者の皆様に

自分を守る盾、「自律神経」を整えよう!

『皆様 STAY HOME おうちに居よう!』

皆様 いかがお過ごしですか? 少し長いコロナウイルスとの戦いになっています。
我慢も多く少しストレスも感じやすくなっていませんか?「もういいかげんにして」と思いますよね。
ストレスは自律神経を弱めてしまいます。自律神経の低下はコロナウイルスの思うツボです。
そうさせない為に、日々続けられる簡単な方法を紹介させていただきます。
自律神経は活動と休息のバランスにより正常に保ちます。
戦い抜くために自律神経を整えてバリアとなる免疫機能を高く保ち一緒に頑張りましょう!
絶対負けへんで!!



『自律神経』を整える方法をご紹介!

朝カーテンを開けて太陽を浴びましょう!!

朝日には、体内時計をリセットする力があるんです。生活リズムを整えて、維持することが重要です。そのことにより、ホルモンバランスも整ってきます。

自宅でデキる適度な運動をしましょう!!

背筋を伸ばし丁寧に深呼吸、複式呼吸をするだけでも身体に十分刺激されます。いつもより座る時間や立つ時間を増やすだけでも十分です。

日常生活での運動を意識しましょう!!

日常生活で掃除や洗濯など、家事をすることで運動になります。それだけではなく、お部屋も綺麗になり気分もスッキリして一石二鳥です。

自分を労ってあげましょう!!

手洗い、消毒で手荒れしていませんか。傷も感染リスクになるんです。ハンドクリームで手首から指先まで、じんわり温まるまでマッサージをしてみて下さい。

自分を褒めてあげましょう!!

自分を褒めて下さい『今日も頑張った!』『今日もかわいい!』『今日も美味しくご飯をいただいた!』なんでも大丈夫です。

鏡の前で笑ってみましょう!!

笑っていますか?鏡の前で笑顔を作ってください。笑顔でいると、周りの人も笑顔になってどんどん広がっていくのです。すごいパワーです。

一息つきながら、自分を守る盾を強くし、明るい日常が一日も早く戻りますように心から願います。
困った事や不安などあれば何でも話していただければ嬉しいです。一緒に頑張りましょう!