

ほまれ通信

2023年
5月号

気温がポカポカと暖かくなり、つつじやチューリップなどの花が咲きほこり、心がウキウキする初夏となりました。しかし一方で五月は自律神経が乱れやすい季節でもあります。

自律神経は、心身を活発にする交感神経と、リラックスさせる副交感神経の二種類があり、内臓の働きや体温を調節しています。二つがバランスよく働くことで、健康を保っているのです。

5月は、気候の変化、生活の変化など、ちょうど新しい環境に慣れてくる時期でもあり、自律神経のバランスを崩す要因が、たくさんあります。

自律神経のバランスが崩れると、体が重くなったり、だるくなったり、集中力が落ちてぼんやりしたりします。イライラ感が増す人もいます。なかには、睡眠時間や睡眠の質が低下してしまう人もいます。人間の体は、夜に副交感神経が優位に働くことで眠気をもたらし、しっかり眠ることで、朝、スッキリ起きて日中元気に活動するリズムが作られます。そのため、夜のリラックスタイムに副交感神経の働きを高めることが大切です。

おすすめは、「頭のマッサージ」です。私たちの頭は、前頭筋、側頭筋、後頭筋、頭頂部を広く覆っている帽状腱膜と呼ばれる筋膜に覆われています。これらを優しくマッサージすることで、頭の張りをとることが出来ます。また、頭部には自律神経を整えるツボがあります。マッサージと合わせて気持ちいいと感じる強さで押しみましょう。

自律神経を整える「頭のマッサージ」で、心のもやもやを、スッキリさせましょう。

百会(ひゃくえ)

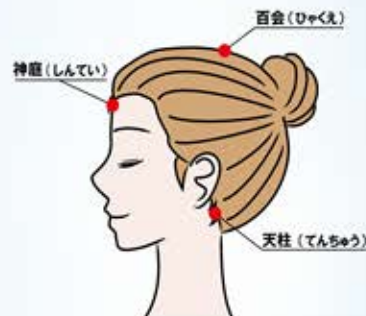
左右の耳を結ぶ線と、眉間からの延長線が交差する頭のとっぺん。

神庭(しんてい)

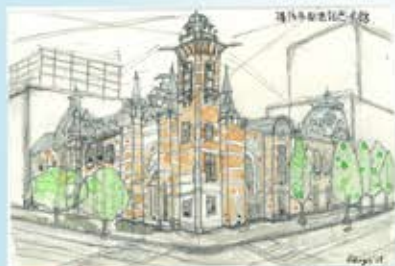
眉間の中心の延長線上で生え際より、少し上。

天柱(てんちゅう)

後頭部のくぼみから、指二本分外側。



ほまれギャラリー



横浜市開港記念会館



横浜日本大通り歩道



横浜ランドマークタワー



日本丸メモリアルパーク

