

『ゆっくり』動いて健康になろう 健康のカギは自律神経



保健師

起きている時も寝ている時も、心臓は全身に血液を送り続け、呼吸も止まる事はありません。この生命活動を維持しているのは、『自律神経』です。

自律神経は、『交感神経』と『副交感神経』という2種類の神経から成ります。

交感神経は、車に例えればアクセルです。この働きが上がると血管はぎゅっと収縮し、血圧が上昇し、気分も高揚し、体は活動的な方向に向かいます。

一方、副交感神経は、車に例えればブレーキです。副交感神経の働きが上がると、体はどンドンリラックスし、ゆるんだ状態になります。血管は適度な状態でゆるみ、血圧は低下し、気分も穏やかに落ち着いた方向に向かいます。

車の運転でも、アクセルとブレーキのバランスがうまくとれていることが大切のように、自律神経も『交感神経』と『副交感神経』、どちらか一方の働きに偏ると、よ

くありません。理想的なのは、交感神経と副交感神経がともに高いレベルで活動し、なおかつ両方のバランスがとれている状態です。この時、人間の体は最もよい状態で機能します。

そして、その大切な自律神経のバランスを整えるカギこそが、すべての動作を『ゆっくり』行うことです。

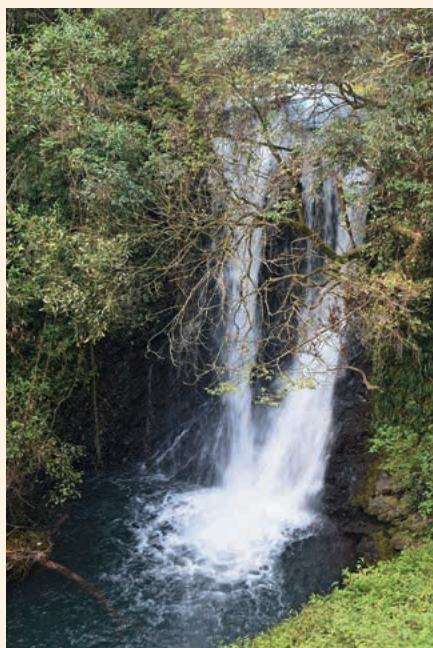
さまざまな動作を『ゆっくり』行うようにすると、『呼吸』が自然と深いものに変わるからです。すると副交感神経の働きが高まり、自律神経のバランスが整い、血流がよくなり、体のすみずみまで質のいい血液が流れ、健康になるのです。

早口、早食いをやめる。せかせか歩かない。

1日30分、1週間に1日など予定のない時間をつくり、ゆっくりできる時間をもつなど。

さあ！できることから実践してみましよう。

おおさきを楽しむ



轟の滝

県道64号線沿い、持留小学校を1.6kmほど北上した左手下にある落差約10mの滝をご存じでしょうか。

昔、今の道路がないころ、音だけが轟いていたことから、『轟の滝』と呼ばれるようになったと伝えられています。

現在の64号線が整備され、滝を見ることができるようになりましたが、看板もなく道路より下に滝があるため、意外に知られていません。

滝壺へは降りられませんが、水量があり上から眺めるだけでも迫力十分です。駐車場はありませんので、道路横の空きスペースをご利用ください。

【情報提供】道の駅くいの松原 おおさき総合案内所
☎ 099-477-2400



【アクセス】

- 大崎町役場から県道64号線経由で約10分
- 自動車整備工場のある県道64号線、県道519号線の分岐点から車で約2.1km
- 野方ICから県道64号線経由で約7分