



GENKI NEWS



自律神経について

～季節の変わり目で身体の不調が出ていませんか？～



自律神経とは？

呼吸や体温、血圧、心拍など、生命維持に必要な機能を自動的にコントロールする神経です。交感神経と副交感神経の2つに分けられ、心身の状態に応じて優位に働きます。

交感神経、副交感神経のバランスが取れた状態が心と身体両方元気な状態と言えます。では、バランスが崩れるとどのような症状が起こるのでしょうか？



【身体症状】

動悸、息切れ、血圧上昇、発汗、便秘や下痢
めまい、立ちくらみ、ふらつき
頭痛、片頭痛、肩こり
ほてり、微熱、冷え
手足のしびれ、筋肉痛、関節のだるさ
胃痛、腹痛、吐き気、ふるえ

【精神症状】

不安、不眠、だるさ（倦怠感）、
イライラする（神経質になる）

自律神経が乱れると様々な問題が出てきます…。



自律神経が乱れる原因

ストレスや生活習慣の乱れ、病気、環境の変化などがあります。

特に四月は新学期、新生活が始まり、生活習慣が変わること、人間関係の変化、また気温の変化などでストレスが溜まりやすくなります。

交感神経の働きが強くなり、身体を休息させる副交感神経の働きが弱くなりバランスが取れなくなります。

その結果上記のような症状が起こりやすくなります。

自律神経の乱れを改善する当院での治療

① 手技療法

手技で筋肉の緊張を取り、関節の動きを良くすることで血流を促進し、脳への酸素がいきやすくなります。それにより脳の酸欠状態が消失し、自律神経の働きを良くしてくれます。



② 呼吸のトレーニング

コロナの影響で長いマスク生活が続き、呼吸が浅くなっている方がとても多いです。呼吸が浅くなると交感神経が優位に働き、自律神経のバランスを崩しやすくなります。副交感神経を優位にさせるには、呼吸が上手に出来ると副交感神経を働かせる事が出来ます。当院では正しい呼吸の仕方をお伝えします。



③ 特殊電気治療（アキュースコープ）

身体に流れている微弱電流の乱れを整える事で自律神経のバランスを整えます。



実際の患者様のお声

1. 学生の方

自分は学校に行くと吐き気がでて、早退する日が多くなっていました。

病院に行っても胃に異常はないと言われ、どうすれば良いか迷っていました。その時、母に勧められてタシマに通院することになり、原因が自律神経にあるということを知りました。

治療後は学校に行っても吐き気がでることが少なくなりました。

これからも治療に励んで、改善していきたいです！

2. 主婦の方

タシマ接骨院さんに11月頃から行っています。

毎年冬になると肩こり腰痛で毎日のように湿布貼らないといけないぐらい辛い毎日を送っていましたが、タシマ接骨院さんに週二回ぐらい通い始めてから湿布を貼る日々から解放されました。

院長先生、スタッフの皆さん毎回体調はどうかと聞いてくださりそのつど体調に合わせた施術をしてくださったりストレッチ等のやり方も親身になって教えて下さいます。

今は週一回程度でも体調はいいですよ。スタッフの皆さんとってもお話しやすい方です。

気になられる方ぜひ一度行かれてみて下さい。

その他にも当院では様々な治療があります。

患者様に合った治療を提供させていただきますので、症状が当てはまる方は遠慮なくスタッフまでご相談ください。

症状が良くなるよう一緒に頑張っていきましょう！



トレーナー活動計画 如水館高校 サッカー部

昨年度の課題として怪我の予防とメンタルがありました。

サッカーはコンタクトスポーツで、相手と接触する機会が多いです。そのため、怪我が多く長期離脱する子も多いです。怪我の中でも、予防ができていれば防げたものも多くあります。怪我をする選手の多くは体幹部が不安定、ストレッチが偏っており疲労が溜まった状態になっています。

またメンタルでは、目標設定をして達成した際には自分がどんな状態になるのか家族や地域の方がどんな状態になるかをイメージしてもらい持っている力を100%出せるようにメンタル面でのサポートをしました。

チームとして、主体性を大事にしています。選手が主体的に怪我の予防、パフォーマンス向上に目が向けられるようにメンタル面での指導も行っていきます。また、事前に怪我をするリスクがある選手を把握して怪我をする前に対策が出来るように取り組みます。

目標である【全国で勝つ】を達成して地域の方に感動と勇気を与えられるようにトレーナーとして今後もサポートしていきます。



【今年度大会予定】

- 5月 令和7年度全国高校サッカーインターハイ
- 11月 全国高校サッカー選手権大会
- 2月 広島県高校サッカー新人大会



<http://www.tashima.jp>

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



<http://hogrel-fitness.jp>

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



<https://tashima-day.jp>

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009

