


ふれあい通信

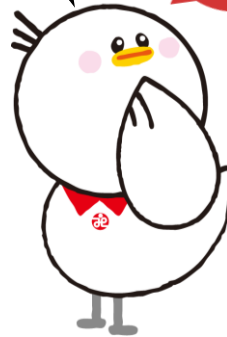
第420号

発行
 社会福祉法人
 姫路市社会福祉協議会
 姫路市安田三丁目1番地
 姫路市総合福祉会館内
 TEL 079-222-4212
 FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

自律神経を整えよう

自律神経って何？



自律神経とは、私たちの身体にある神経系の一部で、意思とは無関係にはたらくき、体内をベストの状態に保ち続ける神経の総称です。

人の身体は、体温や呼吸の維持、発汗や食べ物の消化など、生命の維持に必要なことを自律神経のはたらきによって行っています。

自律神経は、「交感神経」と

「副交感神経」の二種類から成

り、互いにバランスを取りながら身体の状態を整えています。

自律神経が整っていると、ストレスの軽減、良質な睡眠、免疫力の向上など多くのメリットがあります。

自律神経の乱れによって起こる症状

交感神経と副交感神経の二つの神経は、互いにバランスを取りながら、私たちが



無意識のうちに
血管や内臓など

をコントロール



して身体を良い状態に保つ
ています。しかし、過度なス

トレスや不規則な生活習慣
などによってバランスが乱

れると、不眠や疲労感、頭痛、



肩こり、動悸や息
切れ、胃痛や下痢、

便秘などの消化器症状、イラ

イヤや不安などの症状がみ

られます。人によって症状は

さまざまですが、

心身のバランス



が崩れるため、複数の症状が
表れる人もいます。

自律神経のバランスを

整えるためには…

自律神経のバランスを整

えるには、まずはストレス解

消を心掛け、生活リズムを整

えることが重要です。食事・

睡眠・運動などの普段の生活

を見直して、できるところか

ら改善していきましょう。

症状が辛いとき

や、長引くときは、

無理せず専門家に

相談することも大切

です！



介護保険サービスを利用
するための申請から、
サービスを利用できるま
でを全面的にお手伝い
します。

介護サービス 相談

専門ワーカーがさまざま
な福祉問題をお聞きし、
解決に向けてお手伝い
をします。

福祉総合 相談

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市梁山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)