

季節の変わり目に注意！春の体調不良とよぼうについて

そもそも春バテとは…？

春バテの主な原因は、**自律神経**のバランス乱れと考えられます。これは朝晩の温暖差や環境の変化による体の負担によって起こりやすくなります。

自律神経とは何??

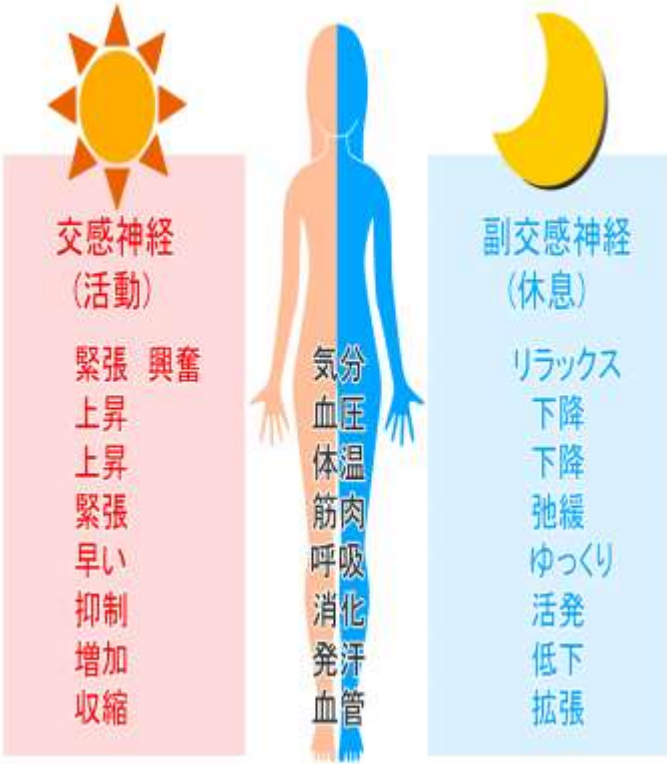
自律神経には、**交感神経**と**副交感神経**の2つがあります。シーソーの様にバランスを取りながら働いています。

【交感神経】

脊髄から出ており、興奮や緊張時に優位になります。

【副交感神経】

脊髄と脳幹から出ており、睡眠時やリラックスしている時に優位になります。



内関のツボには何の効果がある？
内関は、手首の内側にある自律神経を整える万能ツボです。少し痛みを感じる程度の強さで、5秒ほど押しは離すのを繰り返して行います。

