

ほうかつ健康だより 清寿苑 3月



令和7年3月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

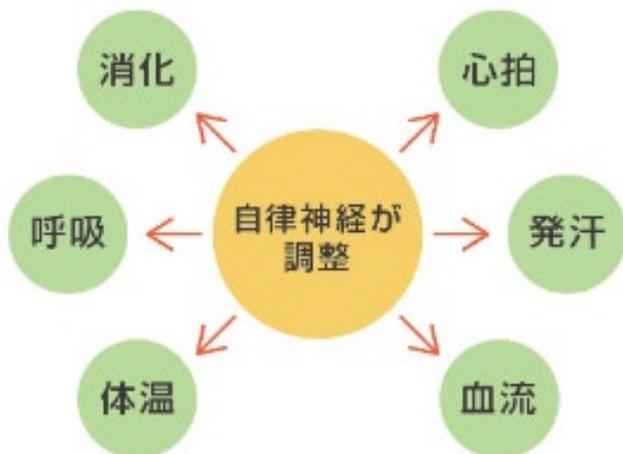
住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

年を重ねるにつれ、疲れやすくなった、体調が悪くなりやすくなったと感じている方。さまざまな原因が考えられますが、その一つに、自律神経の乱れが関係しています。

※病気が原因という場合もあります。これからお伝えする方法を試してみて、それでも疲労感や体調不良に変化がない・ひどくなるという方は、かかりつけ医にご相談ください。

自律神経の役割



小林弘幸、自律神経の話 自律神経のギモンを専門医がすべて解説! 図解 眠れなくなるほど面白い。日本文芸社、2020.2

自律神経＝生命維持機能を調整する役

セロトニンが調節している



※セロトニンは食事から摂取!

年齢で変わる自律神経のパワー



小林弘幸、自律神経の話 自律神経のギモンを専門医がすべて解説! 図解 眠れなくなるほど面白い。日本文芸社、2020.2

自律神経は老化します。
機能の回復は難しくても、
自律神経を整えることは出来ます。

