

意外と簡単！マンガでゆるめます副交感神経優位の9メニュー。

やってみたら和らいだ～

副交感神経 脱力コラム

炭酸水にスイーツ、ラジオや話題の人の習慣まで。
読めばほっこり、副交感神経がほぐされるかも。

心身をしっかりと休ませるには副交感神経を優位にさせる必要がある。ことはわかった。そこで、ここでは日常のちょっとした行いで心身をその状態に持っているけるカジュアルメニューを紹介。3人のイラストレーターにも実践してもらった。
「カラダの各部位を温めると副交感神経のスイッチが入りやすくなり、免疫力向上も期待できます。これらの方法は簡単なので習慣にしてみましょう」（青山・まだらめクリニック院長の班目健夫さん）
メニューは9種類。ダマされたつもりでやってみればほら、いつの間にか心もカラダもユルユルに……？

Tips1 副交感神経も刺激！

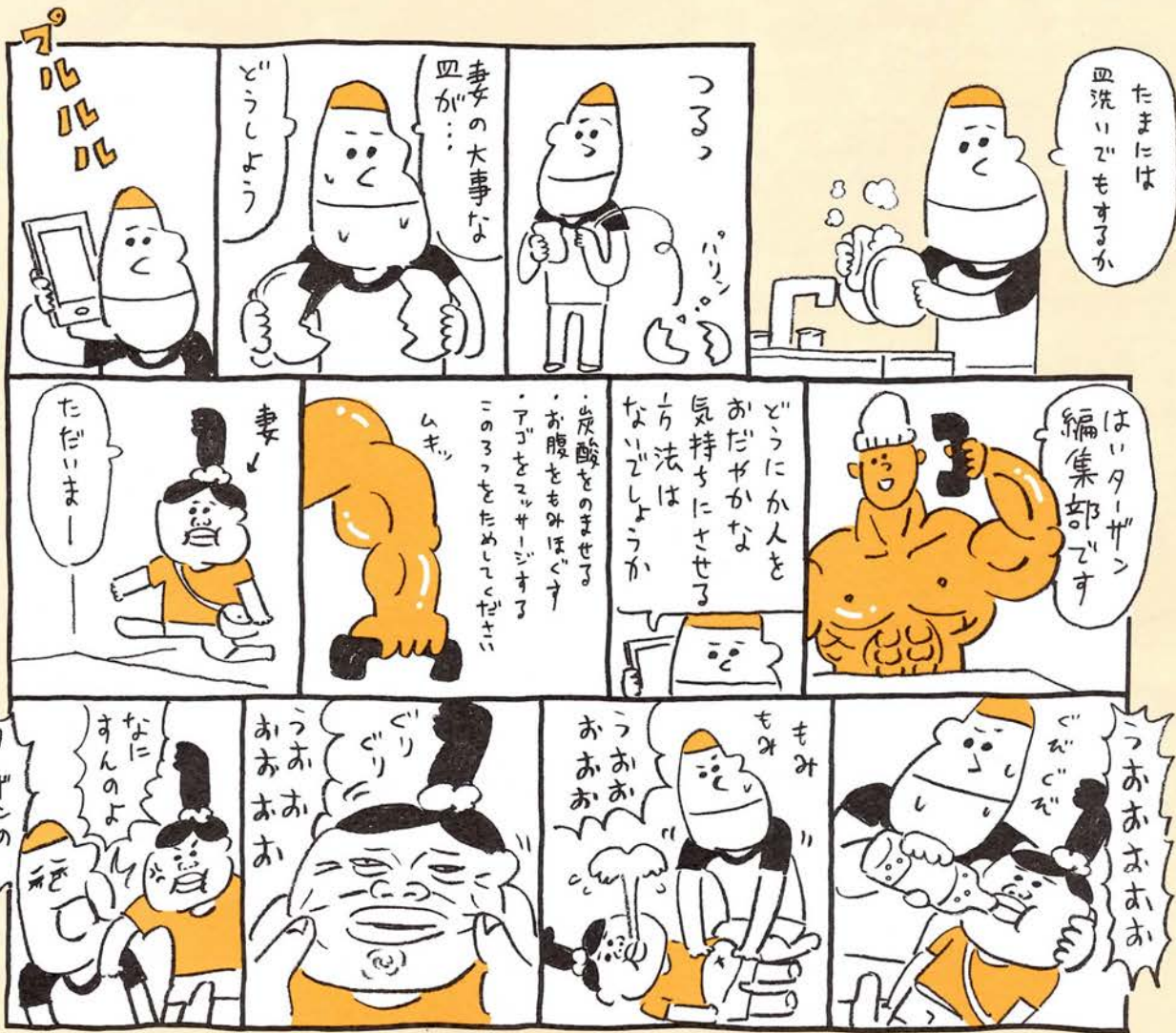
炭酸水の爽快な喉越しが副交感神経も刺激！
特に暑い時期、よく冷えた炭酸水をプシュッと「グビッ！」と飲めばなんとも気分爽快。これ、実は副交感神経にとってもいいことなのだ。
炭酸水を飲むと血液中の二酸化炭素濃度が高まるが、これが副交感神経を刺激してカラダがリラククスモードに入る。炭酸水ならノンカロリーだし、何かと安心。

Tips2 腸の冷えは全身の冷え。モミモミして温めよう。

お腹には全身の血液の4分の3が集まっている。特に腸は長く、うねりながら納まっているため血液循環が滞って冷えやすくなる。それが全身の冷えにつながるのだ。
そこでオススメが「腸もみ」。肩の力を抜いてへその両脇に両手を当てて指を開き、手のひらと指先をリズムカルに動かしてお腹を刺激しよう。立位でもベッドの中でもOK。朝50回、夜100回を目安に。

Tips3 歯茎のマッサージで鬱血の解消&予防を。

疲れやストレスが溜まり、交感神経優位の状態が続くと、あちこちで血流の滞りが起こる。なかでも注意すべきは歯茎の鬱血。進行すると不眠症などにもつながりかねないのだ。
解消法は歯茎のマッサージ。指の腹で皮膚の上から歯茎のある口まわりの表面を全体的に優しくさする。口まわりもしっかり緩めてあげよう。



小山 健 ●「やま・けん」手足をのびてバタバタする「KADOKAWA」でデビュー。最新刊「Tosayasu Pa」（キノブックス）好評発売中。

Tips 4
デスクワーカーなら
その場で足踏み運動。

筋トレでカラダを温めると副交感神経のスイッチが入りやすくなるが、ハードにやると続かないし、ケガの不安もある。さらに脈が速くなり交感神経が緊張してしまう。

最適なのが「その場で足踏み運動」。椅子の前方に座り、太腿を水平位から10cm程度上げて下ろす。これを左右交互に、腕を振りながら繰り返すのだ。5分も行えば全身に血が巡り、副交感神経優位の状態に。

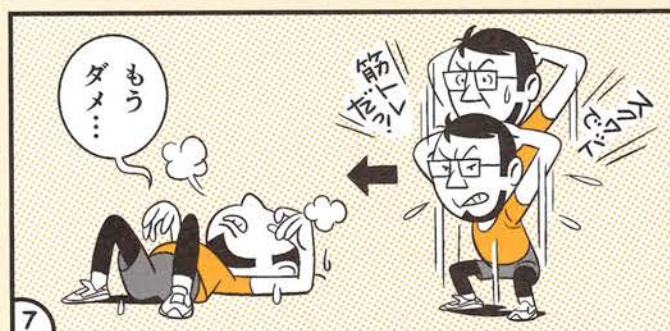
Tips 5
ロック好きもたまには
モーツァルトを聴くべし。

ストレス発散には何といってもロックが一番！しかし自律神経の観点では逆に交感神経を刺激してしまう恐れがある。

副交感神経の活性化につながるとされているのがモーツァルトだ。モーツァルトの音楽を聴くと脳神経が落ち着き、副交感神経が優位になることはさまざまな研究により証明されており、音楽療法として確立している。叫ぶばかりが音楽じゃない。たまにはゆったりと腰かけ、美しい旋律に身を委ねてみては？

Tips 6
意外な副交感神経刺激法、
「爪もみ」のメントとは。

手の指の爪の生え際あたりを横から親指と人差し指でつまみ、手首を動かさずに指の付け根を支点にして指を左右10回ねじる「爪もみ」もおすすめ。感受性が高く、経絡のポイントでもある指先を刺激すると副交感神経優位になりやすいのだ。少し時間があるときに、全ての手の指でやってみよう。



高橋潤 ● たかはし・じゅん 「タイツくん」などのユニークなキャラクターデザインや広告、書籍等のイラストを多数手掛ける。DRAW'S主宰。



死後くんが使ったのは無料アプリ「ストレススキャン」。スマホのカメラで心拍の波形を分析し、ストレスを判定するのだ。

Tip4? 副交感神経に優しいのは 激辛よりもスイーツ。

仕事で煮詰まったときにスイーツを口にすると頭の回転が良くなり、気持ちも穏やかになることがある。前者はスイーツに大量に含まれるブドウ糖の補充により起こる現象だが、後者は副交感神経の刺激によるもの。特にチョコレートと副交感神経低下と副交感神経活性化の作用は各種実験でも立証されている。ただし、食べすぎには注意だ。

Tip4 目のまわりは冷やすより 温めるのが鉄則なり。

筋肉の凝りは冷えの原因。この法則は頭にも当てはまる。よくある眼精疲労も目を動かす外眼筋の凝りによって引き起こされているのだ。

この解消には蒸しタオルがいい。タオルを濡らして絞り、1〜2分レンジでチン。これを3枚用意して少し冷ました後にこめかみから目にかけて覆う。顔まわりの筋肉の緊張が緩み、副交感神経が優位になる。

Tip4? 知識がなくても簡単! 手のツボマッサージ。

手には全身のさまざまなツボが存在する。それらの大体の場所を刺激するだけでも全身の筋肉の緊張をほぐし、血流促進につながるという。

手の甲にある指間筋のうち、親指と人差し指の間は首から上、人差し指と中指の間はカラダの背面、中指と薬指の間は前面、薬指と小指の間は側面のツボが集まっている。ここを全体的に指で揉むといいのだ。

ストレス解消バトル!!

俺のストレス、アガってるの？ サガってるの？ はっ？ させるぜ!!

家でのんきに絵描いてるだけなのになぜストレス高い!

ストレス指数 62

ストレス高めのイラストレーター 死後くん(38)

1回戦 おやつ対決!

甘いおやつと 辛いおやつどっちがストレスに効く?

VS

甘いチョコレート 辛い激辛スナック

おまーい 辛い刺激がスーパに効くぞ

おまーい 甘いものは癒れる

結果

After	Before
65	62
67	62

甘いおやつはストレスを下げた

辛いおやつはストレスを上げた

おまーい ストレスが下がった

おまーい ストレスが上がった

2回戦 目元あたため対決!

結果が気になる

目を酷使する仕事だから

VS

ホットアイマスク 蒸しタオル

蒸しタオル作り方

水をしぼったタオルを電子レンジで1分ほどチンすればOK!

※やけどに注意

少し冷ましたタオルを目元にあて、その上ホカホカのタオルを2枚重ねてのせる。(計3枚使用)

ホットアイマスクは蒸しタオルに比べて楽チンだが...

ローズ臭がすごい

マスクから発せられるアロマの香りがけこみ強い(無臭の商品もある)

蒸しタオルが効いてる

熱が徐々に冷めてCVSで買ってきた

3回戦 ツボ押し対決!

ツボの場所によって効きも違うの

VS

足のツボ (青竹ふみ) 手のツボ (マッサージ)

効いてる

効いてる

効いてる

効いてる

体感的にはいちばん効果がある気がする...

結果

After	Before
55	51
50	51

あれえ 手のツボはストレスを下げてる...

足のツボも効いてるぞ?

上がるツボを押しただけで...

結論としては...

いちばん手間のかかる蒸しタオルが大変だよ!

最もストレスを下げました...

簡単な方法は無いってこともね

※あくまで僕個人の結果です。みなさんもいろいろ試してみても自分に合ったストレス解消法を見つけてみてください。

毎度 これやると大変だよ!