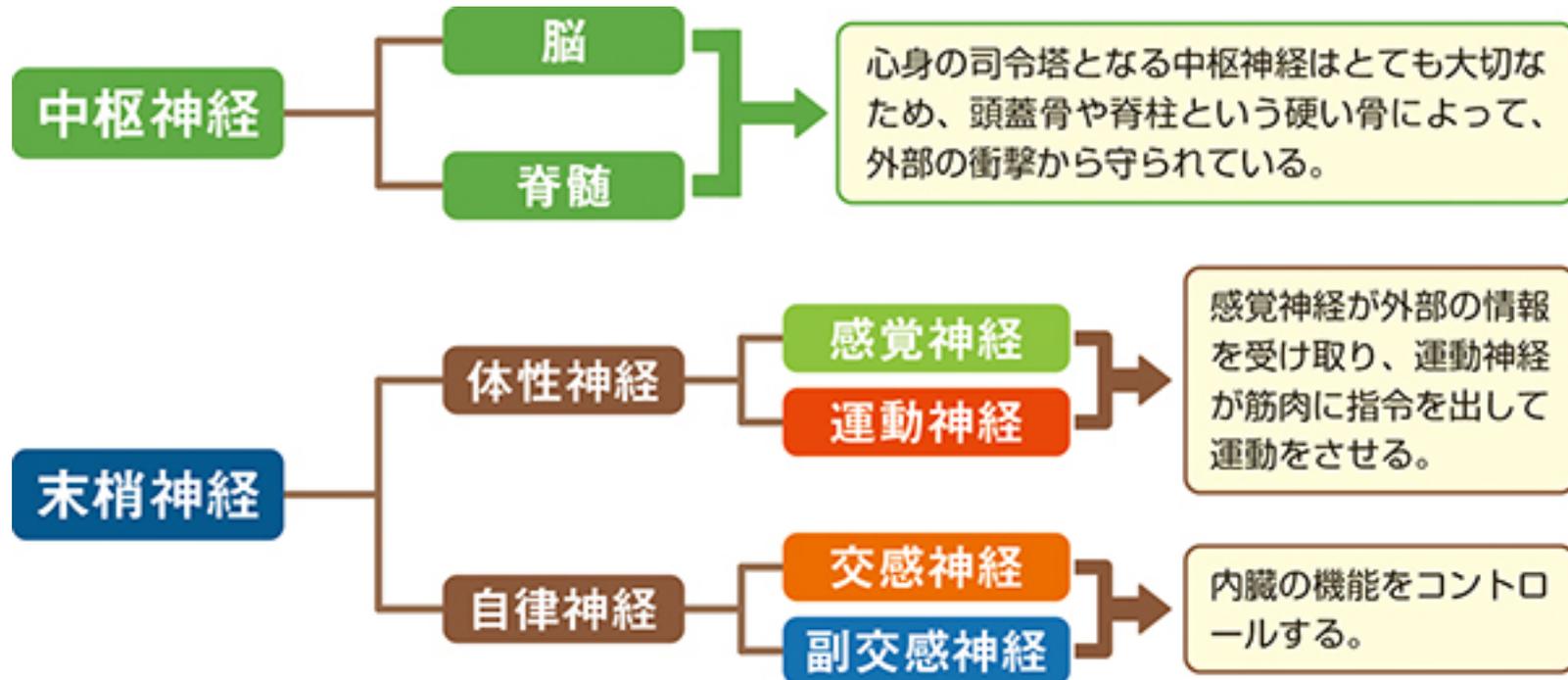


ヨガの身体のエトセトラ

- 1、末梢神経ってどこ？ 10月6日
- 2、中枢神経ってどこ？ 10月13日
- 3、自律神経について 10月20日
- 4、肌の乾燥のメカニズム 10月27日
- 5、吹き出物のメカニズム 11月3日
- 6、足裏セルフマッサージ 11月10日
- 7、帯状疱疹について 11月17日
- 8、フェムケアについて 11月24日
- 9、睡眠の工夫（環境） 12月1日
- 10、睡眠の工夫（食事） 12月8日
- 11、睡眠の工夫（アロマテラピー） 12月15日
- 12、嗅覚について 12月22日

1、末梢神経ってどこ？



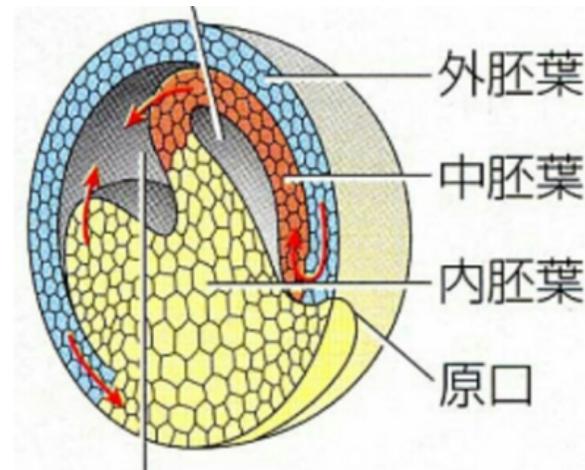
末梢神経の一つが自律神経です。

2、中枢神経ってどこ？

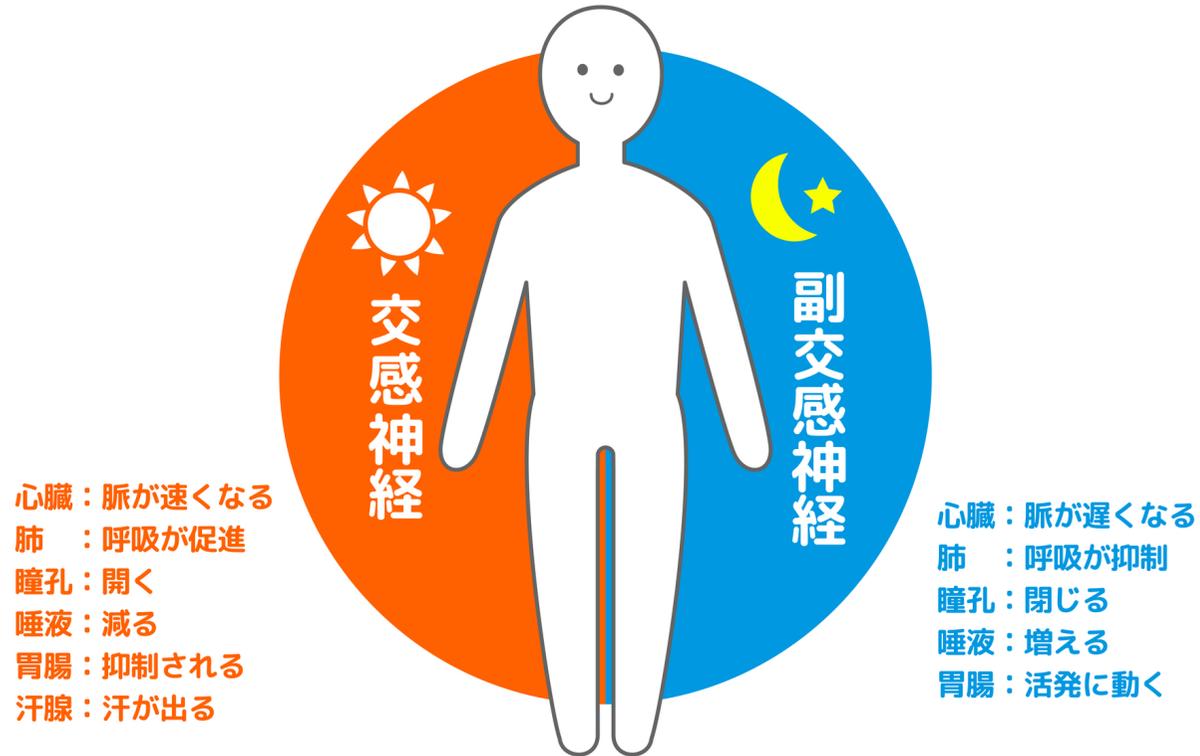
中枢神経の刺激をヨガのポーズで刺激できると言われています。

硬い骨は重くて効率が悪いので大切な部分を保護している
(肋骨は軽量化を図った保護)

中枢神経の分化は感覚器（平衡・視覚・聴覚・嗅覚・味覚）



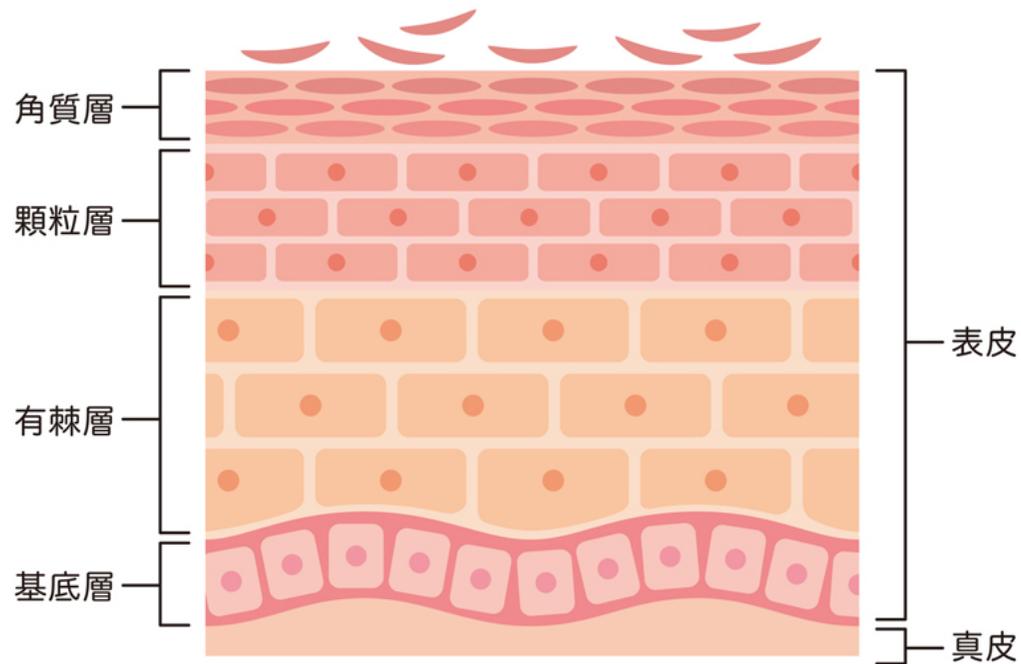
3、自律神経について



自律神経はバランス
(拮抗作用)

若年層・副交感神経
高齢層・交感神経

4、肌の乾燥のメカニズム



表皮の厚さ・表皮は、厚さが**平均約0.2ミリ**のとても薄い膜

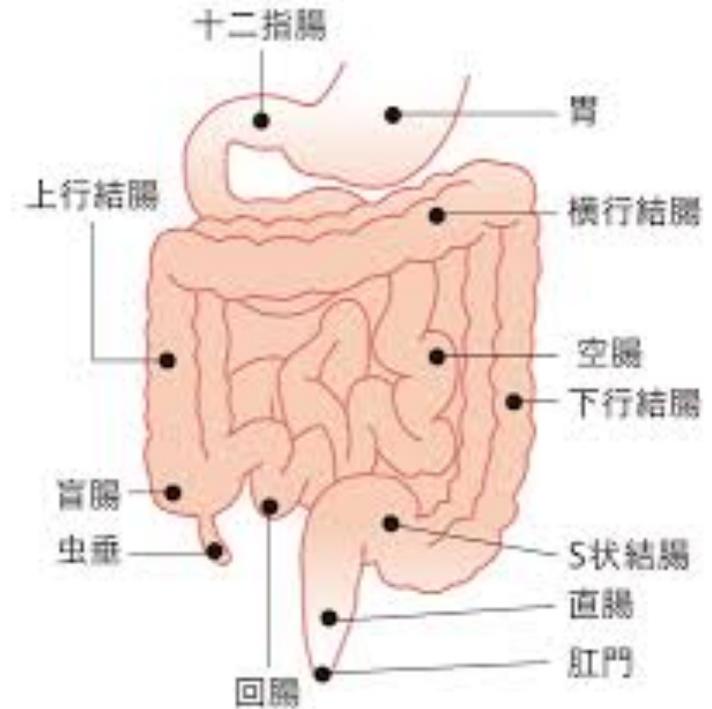
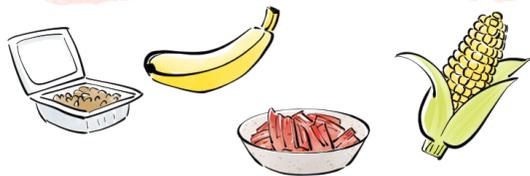
生活習慣（睡眠）（食事）（運動・適度な発汗）
紫外線・皮脂の減少

5、吹き出物のメカニズム

腸の老廃物を出す



善玉菌を増やす



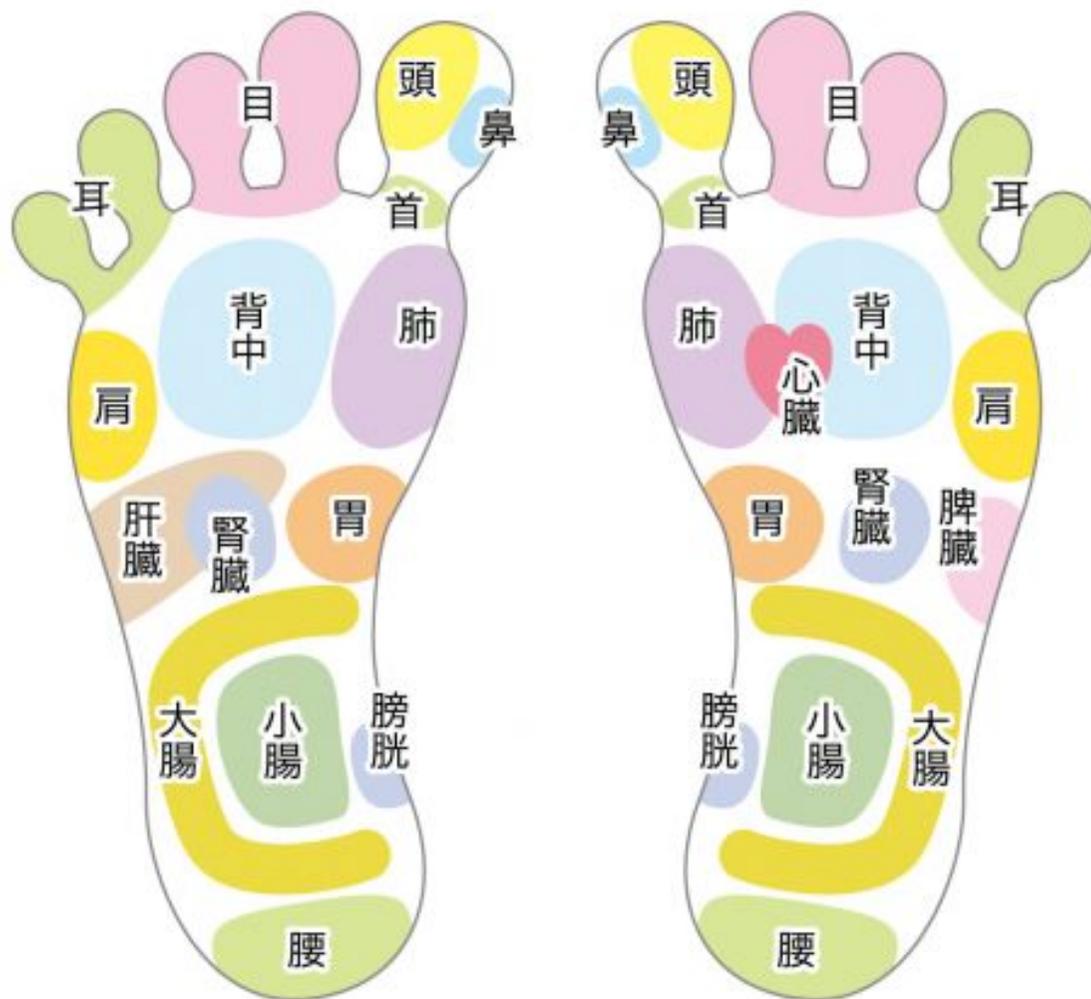
肌荒れ吹き出物が気になる…

腸内の悪玉菌が増えると、肌を刺激する有害物質が発生！

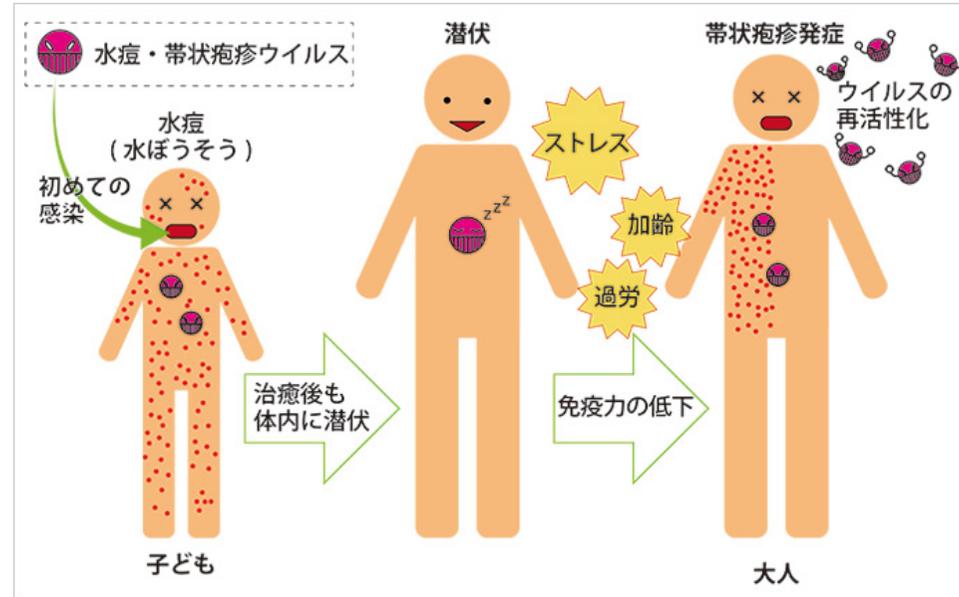
それが肌荒れの原因になる場合も…。

腸活で善玉菌の優勢なお腹にすることで、肌荒れ知らずの心地よい肌へ

6、足裏セルフマッサージ



7、帯状疱疹について



带状疱疹

ワクチンがある (50歳以上)

免疫力の低下に注意

両側・頻回・湿疹なしの例外あり！

8、フェムケアについて



『みんなどうしてる?』をオープンに！

更年期・尿もれ・スタイルの変化・肌のケア・筋力低下に対する代謝の低下

食事・運動・睡眠…健康的な生活の知恵

9、睡眠の工夫（環境）

環境を整える
（寝る前3時間が大切）

スマホやテレビを控える
食事を済ませる

日記を書く（日中に嫌な事があったり悪い夢を見る時）

照明を落とす（寝る準備のルーティーンを作る）

歯ぎしりなどがある方は『あごを緩める』と唱えてから寝るようにする

10、睡眠の工夫（食事）

満腹・空腹を避け、就寝3時間前には食事を済ましておく

栄養バランスを考えた食事

（1日のトータルで足りない栄養素を補給して身体を回復させる）

セロトニンを合成するアミノ酸の一種であるトリプトファン

魚介類・卵・大豆製品（豆腐・**納豆**など）・ごま・バナナ・ナッツ・アボカド・トマト

睡眠を促し、睡眠の質の向上につながる

セロトニン幸福ホルモン。セロトニンを直接摂取しても脳に届かず食べ物からトリプトファンを摂取し、腸内で5-HTPという成分に合成されて脳に届く。

1 1、睡眠の工夫（アロマテラピー）

日本人の5人に1人が睡眠の悩みを抱えている

ぐっすり眠る

ラベンダーなどのお花の香り

スッキリ目覚める

グレープフルーツなどの柑橘系

 芳香浴  入浴  マッサージ

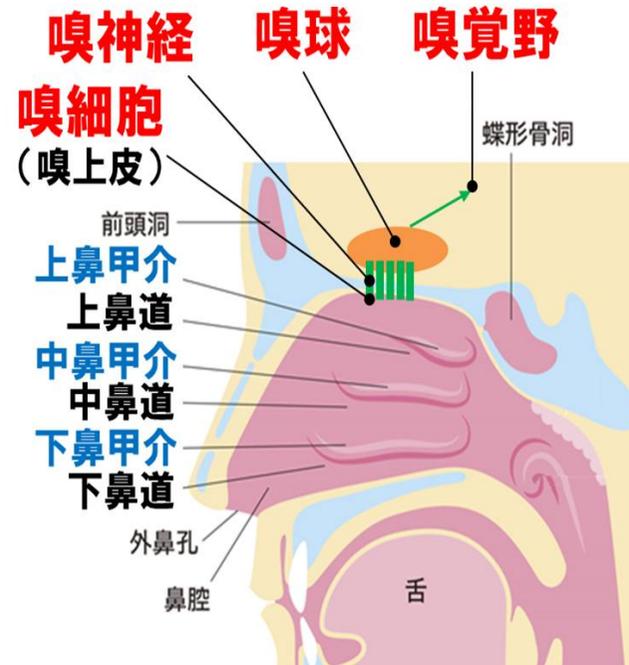
庭にハーブを植えよう

ラベンダー・ローズマリー・ミント

食べ物から取り入れる

グレープフルーツ・オレンジ・生姜

12、嗅覚について



嗅覚の特徴

五感の中で唯一最初に原始脳に刺激が伝わる

記憶との結びつきが強い感覚器