

COLUMN



自律神経を整えて人生を変える

P60 PART.1 毎日健康になる「言い方」10のポイント

P96 PART.2 仕事で役立つ「言い方」10のポイント

●本をお読みになる前に

この本は新規取材のほか、弊社刊の「LDK」『お得意ベストセレクション』シリーズ掲載の特集を加筆・再編集したものも含まれます。本書に記載されている情報や紹介している製品の内容は、2019年12月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。また本書に記載している内容は、その効果を100%保証するものではありません。体の不調が長く続く場合は病院や診療所などの医療機関を受診し、医師の診察を受けてください。

自律神経を整える お得意®ベストセレクション CONTENTS

P06 体や心の調子が悪いのは、自律神経が乱れているせいかもしれない!? 自律神経について知っておきたい基礎知識

P10 朝・昼・晩 起きてからゆっくり、仕事もゆっくり、ゆっくり休めば、バランスが良くなる! スローライフで自律神経を整える

P12 朝からスタート スローライフ P14 昼は仕事も家事もスローライフ P16 夜は眠りにつくまでスローライフ



P18 マネするだけで体の不調がすべて改善! 自律神経が整

うお得意 197 ベスト



P62 [PART.5] 不眠症や寝ても疲れがとれない症状を解消 「よく眠れる」カラダになる!



- 3秒で吸って6秒で吐くと眠りやすくなる ●アーモンドが緊張を解きほぐしチーズが睡眠ホルモンを増やす ●全身を伸ばして脱力すると自然と眠気が生じてくる

P72 [PART.6] コントロールしにくいイライラを解消 「イライラしない」カラダになる!



- メールや電話はそのつど対応せずに時間を決める ●手書きで「怒り日記」をつけて心をすっきりさせる ●祈るようなポーズをすればイライラから解消される

P80 [PART.7] 緊張・落ち込みなどのメンタルの不安を解消 「メンタルを整える」カラダになる!



- 「私は正しい」「でも」と言いたくなったら気分転換 ●気をつけることを口に出すと大きなミス回避できる ●背中全体をほぐすことでいい感じにリラックスできる

P88 [PART.8] 更年期の心と体の不安を解消 「更年期と向き合う」カラダになる!



- 怒らず・あがかず・笑うが更年期を乗り切るコツ ●和食に地中海食習慣を取り入れるとバランスのよい食事に ●一週間に1ℓの生オリーブオイルで心血管疾患リスクが減少

P20 [PART.1] 冷え、肩こり、高血圧、足のむくみなどを解消 「血行の良い」カラダになる!



- ゆっくり会話すると自律神経が整う ●冷え性を防止するなら温める機能のあるくつ下が◎ ●サーモンとアボカドは血流を促進させるビタミンEが多い

P32 [PART.2] なんとなく疲れた、やる気が出ない、などを解消 「疲れにくい」カラダになる!



- 休日でも毎朝同じリズムで起きることを心がける ●フェイスタオルを足指でたぐり寄せて血行改善 ●下半身の安定性が高まると普段の生活でも疲れにくい

P40 [PART.3] 頭が痛んだり締めつけられる悩みを解消 「頭痛を防ぐ」カラダになる!



- マスクやポニーテールが頭痛を引き起こすことも ●頭痛薬を飲みすぎると悪化してしまうこともある ●明太子は頭痛に効果のあるビタミンB2が豊富に含まれる

P46 [PART.4] 便秘や下痢などの腸の不調を解消 「腸を整える」カラダになる!



- トイレでは前かがみ&つま先立ちで負担を減らす ●グラノーラには乳酸菌のエサになる食物繊維が豊富 ●腸内に溜まったお腹の張りはガス抜きポーズで排出する