

自律神経のバランスは自分でコントロールできる!

【 交感神経と副交感神経のバランスは自ら意識して調整ができる 】

副交感神経のはたらきが弱い人

↑昇 ↑昇

笑ってみよう!

笑顔

免疫力を高める効果がある

自律神経のバランスが整いリラックスできる!

作り笑いでも効果アリ

意識して口角を上げてみよう!

副交感神経

笑う

ストレスを感じたときは「笑う」が一番

常に「笑顔」を心がけよう!

朝日は幸せホルモンの素

体内時計を整える

太陽の光を浴びる

体内時計がリセットされる

幸せを感じよう

数% 脳内

約95% 腸壁

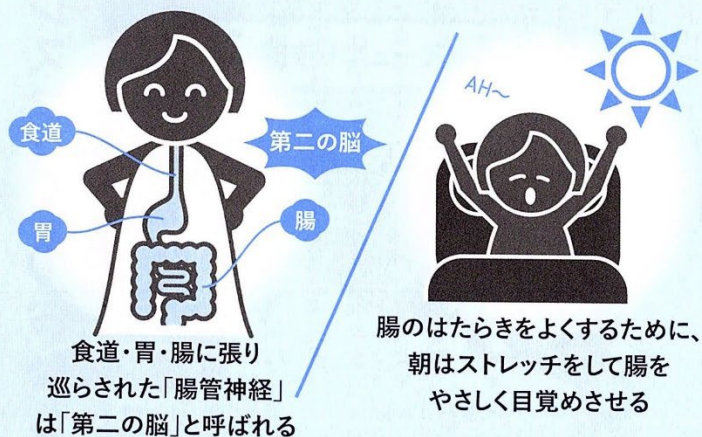
セロトニン(幸福物質・快感物質)は腸壁と脳内で作られる

セロトニンを多く分泌

メラトニンを多く分泌



### ストレッチで腸をやさしく目覚めさせる



#### 部屋でできるストレッチ

##### ① 腸を刺激する



##### ② お腹をしぼる



### 食事で集中力を高めよう

仕事は忘れて  
食べることに集中!



少ない量でも満足感を得られる

ゆっくり食べる習慣

心身ともに整えることにつながる