

足首パタパタ開閉体操、バナナ酢、背骨ほぐし、足裏ヘナなど…
自律神経を整える114の知恵！

『自律神経を整える 健康の知恵袋』

11月14日(月)全国の書店・ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、お金をかけず、簡単・安心に家庭でできる自律神経を整える知恵を集めた『自律神経を整える 健康の知恵袋』(<https://www.amazon.co.jp/dp/4074191180/>)を11月14日(月)に発売いたします。



日々続く自律神経の乱れからくる体調不良は、簡単に解決するものではないことを、実感している人は少なくないはず。本書では、食べ物から、簡単な動作、ツボ押し、マッサージ、呼吸法などなど、自律神経を整えるために、だれもが今日から始められるアイデアを症状別に紹介しています。

いまさらだけど、自律神経とは？

交感神経 = 社長(ワンマンタイプ)
副交感神経 = 副社長(穏やかタイプ)

私たちの全身に網のように張り巡らされ、様々な種類がある神経の中で、自分の意志ではコントロールできないのが自律神経。例えば、心臓を動かす、食べ物を消化する、血液を巡らせるなど、生命活動を支える重要な役割を果たしています。



自律神経には交感神経と副交感神経があり、日中は交感神経、夜は副交感神経が優位になることでバランスをとっていますが、それぞれの神経が強くなりすぎたり、うまく働かなかったりすると、不調が生じやすくなります。

ストレスをためないで 自律神経の乱れを防ぐ！

本書では、里見英子クリニック院長の里見先生監修のもと、自律神経を整えるための知識114を紹介しています。

「不眠に」「冷え症に」「女性ホルモンアップに」というように症状別に、不調改善の知識や知恵を紹介しているため、気になる症状から試していけます。

一度は耳にしたことがあるような「モーツァルトを聴く」「半身浴」といったものから、「吹き矢式呼吸」「足裏ヘナ」「足首パタパタ開閉体操」など試してみたいようなものまで、様々な知恵を掲載しています。

▶足首パタパタ開閉体操 冷え症、便秘、腰痛などに効果がある



『自律神経を整える 健康の知恵袋』

里見英子クリニック院長 里見英子 監修
発売日：2016/11/14
ISBN：9784074191185 A4・100ページ
定価：本体980円+税
<https://www.amazon.co.jp/dp/4074191180/>

- 第1章「神経のバランスを向上させる」
- 第2章「不眠」
- 第3章「冷え症、ほてり」
- 第4章「便秘や下痢」
- 第5章「めまい、耳鳴り」
- 第6章「女性ホルモンのバランスを整える」

【監修】

里見英子先生

里見英子クリニック院長



兵庫医科大学を卒業。白山病院副院長として33年間、医療に従事し、生活習慣病や自律神経失調症など現代病の予防医学に精通。2014年、里見英子クリニックを開院。著書に『女医さんのシネマクリニック 60話』（東方出版）、『ナニワの美女医がこっそり教える ほんまにキレイな美容術』（主婦の友社）など。

この件に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報・宣伝課 pr@shufutomo.com

TEL. 03-5280-7577 FAX. 03-5280-7578