

ありよしセミナー

No.7 自律神経失調症と認知症症状の関係

認知症と自律神経失調症との関係をご存知ですか？自律神経失調症は、交感神経と副交感神経のバランスが崩れて出る様々な症状です。本来、交感神経は体を活発化させ、副交感神経は体を休めるなど、互いにバランスを取りながら、身体の状態を調節しています。ですが、鬱などの自律神経失調症で、脳より分泌する体内細胞を刺激し、人の行動に強い影響を与える脳内物質が低下していく可能性があります。

コロナ騒ぎでプチうつになっていませんか？

～プチうつcheck～

- ①不眠が続く、もしくは朝夕が逆転生活
- ②食欲不振
- ③今まで出来ていた事が楽しめない
- ④常に不安な気持ちである
- ⑤便秘が3日以上続く

3個以上ある方は、以下の改善方法を取り入れてください。

《改善方法》

- ・生活習慣の見直し
- ・相談相手を見つける
- ・腸内環境にイイものを取り入れる
- ・部屋の換気を2時間に1回行う
- ・有酸素運動を一日15分継続してみる
- ・リラックスタイムを作る

あなたにあった予防方法をお伝え致します。認知症予防も一緒に勉強してみましょう。ありよしまで



認知症改善講師 ありよし えり
LINE@ :@eri39で検索
☎080-3138-1346

AGORA読者特典 無料カウンセリング30分

ショートメールもしくはLINE@にカウンセリング希望と書いて、連絡お待ちしております。限定3名のみ