

# 子どもの自律神経を整える習慣についてお話しします。



## ●はじめに

自律神経は、外部環境に適應するために、内臓や血管などの動きを自動的に調節する神経で、体温や血圧を維持し、心臓を休みなく動かしています。自律神経が乱れると、疲労感、不眠、頭痛、首肩こり、腹痛、動悸、不安などさまざまな症状をきたします。子どものうちから、自律神経を整えるための習慣をつけていきましょ。

## ●交感神経と副交感神経

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経はアクセルで、血圧を上げ、心臓の動きを活発にします。副交感神経はブレーキで、消化器の動きを高め、精神をリラックスさせます。両者の切り替えとバランスが大切です。

## ●食事で気をつけること

糖質を摂りすぎず、蛋白質やビタミン、鉄などのミネラルが不足しないようにします。よく噛むこと、朝食を抜かないことが大切です。便秘になると、幸せホルモンのセロトニンが作られず、精神が不安定になり、やる気の

低下や疲労感につながります。腸内環境を整えるために、十分な水分と、食物繊維、味噌、納豆などの発酵食品、乳酸菌を積極的に摂るようにします。家族みんなで食卓を囲み、楽しい団らんの時間にしましょ。

## ●適度な運動

運動は筋肉、循環器呼吸器系の発達や脳の活性化、心のリラクセスをもたらします。自律神経の調整のためには、ラジオ体操やウォーキング、ストレッチでも十分です。まず外遊びから始めましょ。

## ●質のよい睡眠を

朝日を浴びることと夕方の運動は、よい睡眠につながります。昼寝は短く15時まで。就寝3時間前までに夕食をすませ、就寝1時間半前までに、38〜40℃のお風呂に15分程度浸かるのがお勧めです。テレビ、スマホ、ゲームなどの光刺激は、交換神経を活発にし、睡眠物質(メラトニン)の分泌を低下させるので、就寝前1時間は控えましょ。寝室は静かで暗い環境にし、適切な温度と湿度に調節します。

## ●良い姿勢と深呼吸

姿勢が悪いと骨格がゆがみ、呼吸も浅くなります。猫背、ストレートネック、巻き肩を矯正し、深呼吸をしましょ。副交感神経が優位になり、心が安定し、集中力、記憶力もアップします。鼻から吸って、口から長く吐くことを意識します。小学生になると深呼吸ができるので、親子で朝晩5回ずつトライするとよいですね。

## ●心のリラクセスのために

1日1回はギューッとハグしてスキンシップをすると、緊張がとけ、安心感からリラクセスすることが出来ます。子どもの話をよく聞いてあげましょ。今日よかったことを共に喜び、できたことを評価しほめてあげると、自信がつき自己肯定感が高まります。

## ●おわりに

親の生活習慣を見直し、親の自律神経が安定すると、子どもにもよい影響が及びます。「早く」と急かさず、イライラしている時はまず深呼吸。笑顔を忘れず、ゆったりとした気持ちで、子どもに接するようしましょ。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。

# こころ・チャイルド・クリニック

## Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。  
 △17:00まで【休診日】日曜・祝日



**DATA** 広島市安佐南区伴南 1丁目5-18-8-301 西風新都ゆめビル

**tel.082-849-5519**

**ACCESS** 広電バス「こころ産業団地」 「こころ西公園」行き 「こころ入り口」下車

ゆめビル3階  
こころチャイルドクリニック

西風新都IC