



# アレルギー 対策!



## アレルギーって?

現代社会では花粉症や鼻炎、食物アレルギーなど、何かとアレルギーを持っている方が増えています。食べ物や花粉など体に直接害を与えない物質に対して体が過剰に反応した結果として、様々な症状が引き起こされる状態をアレルギーと言います。

アレルギー症状はストレスによって悪化することが知られています。ストレスは自律神経に影響を与えるため、自律神経の調子を整えることがアレルギー症状を抑えることにつながります。

15秒でできますか?

## 「継ぎ足立ち検査」で自律神経(筋のバランス)のセルフチェック!



1. 平らな場所に立ち、前に出した足のかかとに反対側の足のつま先を付けて目を閉じてみましょう(不安な方は、背もたれのある椅子などを前において、危ない時には背もたれをつかんでください)。
2. バランスを崩さずに立てた秒数を数えてみましょう。これを左右の足を入れ替えて行ってください。それぞれで15秒以上立てることが正常です。
3. 15秒できなかった方はストレスが自律神経に影響して筋肉が硬くなっている可能性があります。

## 大胸筋のストレッチと指先のマッサージで自律神経を整えましょう!! 身体をリラックスしてストレス対策を!!



### 大胸筋のストレッチ

両手を広げて、手のひらを後ろにします。痛気持ち良い程度まで腕を後ろに引き、息をゆっくり吐きながら、1・2・3・4・5。このストレッチを5回ほど行いましょう。



伸ばしているのはココ!

### 指先のマッサージ

各爪の生え際を指でつまみ、気持ちいい程度に5秒圧迫し、3秒休むというリズムで10回ほど行います。一番気持ちが良い指を長めにマッサージしましょう。

