

朝さんぽで  
自律神経を整えよう!



## ＼ 自律神経を整える運動 ／

毎日5分からOK！朝のお散歩・ウォーキング！

### 朝散歩の効果

1. 体内時計を正常化する⇒生活リズムが整う
2. 前向きな気分になる⇒セロトニンが活性化される
3. 脳が活性化される
4. 血液がサラサラになる
5. 体中の血行が良くなり、コリを解消
6. 脂肪燃焼効果
7. 肺機能の強化



＼人間は光で体内時計を調整している／

## 朝散歩で体内時計が整う理由

朝起きて太陽の光を浴びると、**体内時計の時刻あわせ**が行われます。

毎朝同じ時間帯に起きて太陽の光を浴びることで体内時計が正常になり、夜もスムーズに寝付くことができるようになります。

日中に太陽光を浴びておかないと寝つきが悪くなってしまうたりします。体内時計が生活リズムを刻んでいるのです。

外に出ることがつらいこともあるかと思います。

まずは目覚ましをセットして、カーテンを開けることから始めてみましょう！

窓を開けると季節の香りや、温度を感じて気分転換にもなるでしょう。



＼ 光 と リズ ム 運 動 の 相 乗 効 果 ！ ／

## 朝散歩で気持ちが前向きになる理由

1

朝散歩をすると、  
セロトニンという、精神を安定させるホルモンが活性化されます。

2

セロトニンの活性化には

- 一定のリズム運動を行う
- 2500ルクス程度の光を浴びる（曇りの日でも可）
- 食事、睡眠、安心、リラックスなどが効果的とされています。

3

朝散歩では、一定のリズム運動を太陽のもとで行うことが出来るため、セロトニンの活性化や、身体に新鮮な空気や血液が循環すること、外の刺激を受けて気持ちがリフレッシュすることなど、複合的な効果で気持ちが前向きになると言われています。





／ 朝散歩は発見がたくさん ／



彼岸花



ねこを見つけたら今日はいいい日

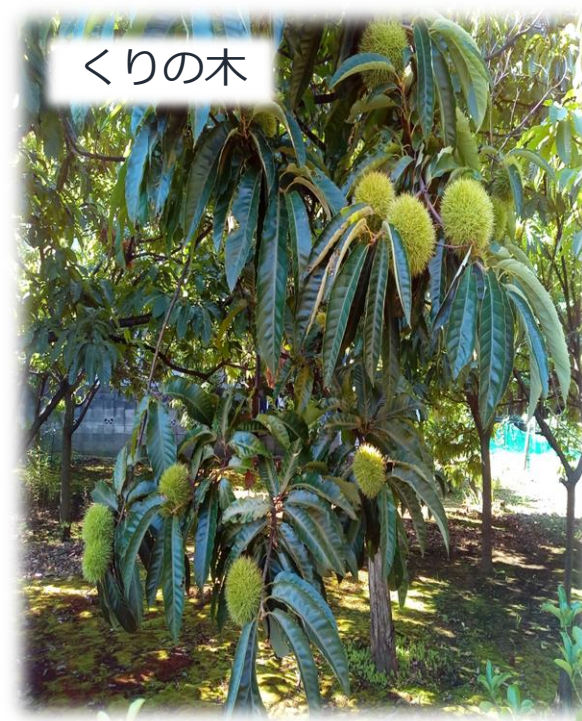
苦手な電車に挑戦して隣町へ



ベンチの上の木の实



くりの木





## 情報参考リンク

PRESIDENT online

<https://president.jp/articles/-/40705?page=2>

ハルメク365

<https://halmek.co.jp/column/editing/2636>

