

**第9回 体からの声なき声を聞き取り健康な体をつくる ①**

2012年11月14日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. 体の働きはすべてシーソーのようにバランスを取っている
2. そのシーソーは振ってみなければその真の動きはわからない
3. たとえば階段を5階まで昇った時の心臓のバクバク感をよく観察してみよう
4. そのバクバク感の強さ、戻り方などがいつもと違うかを上手に聞き取ることが健康維持の近道
5. 心の動きもシーソーのようにバランスを取っています  
嫌な人がいるから元気になれる
6. このシーソーの動きは歳を取るとともに小さくなり、油が切れてくる
7. シーソーの動きを調節しているのが自律神経とホルモンと免疫なのです
8. 自律神経って何？
9. いつも興奮している神経で闘争(精神的ストレス)と逃走(肉体的ストレス)で興奮が増し、日内リズムを示しています
10. 例えば朝方から血圧が上昇し始めることは当たり前ですが、過ぎると脳出血(脳卒中)の原因となります