

# ママのための元気と学びのチョイメモコラム

## 寝ても疲れが残る人へ。自律神経を整える温め法

「ちゃんと寝たはずなのに、朝からだるい」「夜、頭が冴えて眠れない」そんな方は、自律神経が乱れている可能性があります。休まる体・眠れる体・回復する体を作れるようにしましょう。

### 1. 自律神経が乱れる生活習慣

自律神経は“体のオンとオフの切り替え”を担当する神経。これが乱れる原因は日常の中にあります。(・スマホによるブルーライトの刺激・ストレスや緊張・運動不足・睡眠の質の低下・冷え)。特に“冷え”は自律神経に大きく影響します。体が冷えている状態＝交感神経(緊張)優位の状態。そのままでは深い眠りに入れません。日常の動きは無意識化でできる限定された筋肉を使った動きが多いと思います。その日常の動きでも大きな筋肉から運動させて動かすことで運動不足の解消・冷えや緊張の解消のきっかけにもなります。

### 2. 深部体温UPで副交感神経が優位に

深部体温が上がると、体は“安心モード(副交感神経)”に切り替わります。寝る前に温めることで・心がゆるむ・呼吸が深くなる・眠りに落ちやすくなる、という睡眠導入のスイッチが入ります。あくまでスイッチが入る段階ですよ。その後、体温が落ち着いていくと眠気が強くなっていきます。入浴は寝る直前でなく、数時間の余裕をもつことをお勧めします。

### 3. 酵素風呂が睡眠の質に効く理由

酵素風呂は「深部体温を上げたあと、自然に下がっていく」という理想的な体温リズムをつくってくれます。人は、体温が下がるタイミングで眠くなります。ドラマなどの雪山での遭難シーンで眠っていくイメージですかね(笑)そのため酵素風呂に入った日は「ほぐれて体が軽くなった」「夜ぐっすり眠れた!」と感じる方がとても多いのです。

### 4. まとめ：眠れる体は回復する体

自律神経が整うと生活の質が劇的に変わります。(・イライラが減る・朝がラク・疲労回復が早い・頭がスッキリする)。眠りは最高の回復法。ただ、その眠りの土台には温まった体＝副交感神経が動きやすい状態が必要です。

睡眠で悩む方はとても多く、酵素風呂で即効性を感じていただく内容としては、「夜ぐっすり眠れる」「腰痛・肩こり・頭痛が無くなる」ということが圧倒的に多いです。深部からじんわり温めることで自律神経のバランスを優しく整え、深い睡眠が取れるようになり、翌日の体の軽さを実感しやすくなります。「最近、眠りが浅い…」「体の痛みが慢性的だ…」という方はぜひ一度お試しください。

### ☆ アストレア王子 (安田 聡史)

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師  
元保険営業マンの経験を活かし、  
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。  
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

100%米ぬか酵素風呂  
HEALTH & BEAUTY SALON  
北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブ三ヶ森徒歩2分)

ASTREA

Instagram



ご予約  
お問い合わせ



北九なびに  
寄稿しています



## SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で  
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年4月13日

No.9588635