

講師 柚木山 弘昭先生

自律神経調整セミナー

自律神経の知識から調整までをお伝えします。

気圧や気温に急激な変化がおこると自律神経が乱れやすくなり体調も乱れ様々な不調がでてきます。

アレルギーなどをおもちの方は自律神経が乱れることで症状も悪化しやすくなります。今回は自律神経の知識から調整までお伝えします。

自律神経とは？

自律神経は、私たちが意識することなく勝手に働いてくれている神経です。自律神経は、正反対のはたらきをする「交感神経」と「副交感神経」の2つからなり、この2つがバランスよくはたらくことで、健康状態を保っています。交感神経は活動的になるときに優位になり、副交感神経はリラックスするときに優位になります。

自律神経ですが、これが乱れると様々な症状が現れます。

肩こり、脱力感、筋肉痛、関節痛、痛み、しびれ、ふるえ、冷え、気力低下、不眠、疲労感、めまい、頭痛ほか

交感神経

- ・活動しているとき
- ・緊張しているとき
- ・ストレスを感じているとき

副交感神経

- ・休息しているとき
- ・眠っているとき
- ・リラックスしているとき

2018年
8/28 火



○時間：10時00分～12時00分

○会場：鹿児島校（ほぐし屋 Ko-ko-ro）
鹿児島県鹿児島市武 1-19-39

○参加費：MTAA 会員 3,000円 一般参加 30,000円

柚木山先生の
セミナーは付加価値大！

- ・人脈が広がる
- ・意欲が高まる

鹿児島校 講師
柚木山 弘昭先生

