

呼吸を整える

健康にとって、いかに良質な血液を、身体のすべての細胞に送ることができるか、という視点も大事です。血流は心臓だけでなく、血管の太さを調整する自律神経が大きく関係しています。緊張、活動モードの状態では血管が収縮して細くなり（交感神経・アクセル）、リラックス、消化モードでは血管が緩み太くなります（副交感神経・ブレーキ）。運送業務では緊張状態が続きます。血管が細く収縮した状態が続くと、末端の細胞に血液が届きません。そこで、血管を緩めて血液を末端まで流すことが大事です。そのためには、「呼吸を整える」「ゆっくり行動する」ことをお勧めします。呼吸は鼻から3秒で吸い、口から6秒でゆっくり吐き切る要領です。そして、普段より動作のスピードを意図的に落としてみて下さい。仕事の中で緊張状態が続いているなど感じたら、この二つの動作を取り入れて、血流を良くすることを意識してみましょう。

《安心、安全のよき仲間づくり》