

協立病院の第34回

知って
得する！

健康教室

自律神経のバランスが決め手

“交感神経と副交感神経のしくみと働き”

協立病院 院長 吉本 悟峰 先生

自律神経には交感神経と副交感神経があります。交感神経は「活動している・緊張している・ストレスを感じている」場合に働き、副交感神経は「体を回復している・休息している・リラックスしている」場合に働きます。このように交感神経と副交感神経は正反対の役割を担っており、これらのバランスが崩れると健康に障害が発生します。本日はこれらの神経のしくみと働きについて勉強します。

日 時 : 平成28年2月9日(火) 14時～15時
(受付:13時半～)

場 所 : 協立病院 検査棟 2階 大会議室

参加費 : 無料

参加ご希望の方は事前に受付まで参加申込書をご提出下さい