

W+

ellness

Colours Academy
newsletter
カラース通信

2025

3

No.14



自律神経の
乱れに注意!
整える方法

5選



saps.

sports
assist
possibility
support

- インストラクターインタビュー
- インストラクターとしての豆知識

イ

ンストラクター インタビュー Interview



Wellness Colours Academy
インストラクター

御田

Q. インストラクターになった理由を教えてください。

前職で店舗が閉店したことをきっかけに、全く違うことにチャレンジしてみたいと思い、長年趣味で続けていたヨガのインストラクターを目指すことに決めました。

Q. 前職では何をしていましたか。

販売員です。店長なども経験してきました。

Q. インストラクターデビューで難しかったこと、努力したことがあれば教えてください。

デビューした環境がとても恵まれており、特に難しく感じたことはありませんでした。ただ、緊張しなくなるまで何度も練習を重ねました。当時はzoomで家族にレッスンを受けてもらったり、とにかく繰り返し練習しました。

Q. インストラクターデビュー後、印象に残っていることを教えてください。

お客様のお声をダイレクトに感じたことです。コロナ渦でRYT200のヨガ養成を受講したため、基本的には全てzoomを通して行っていました。もちろんデモレッスンもzoomで行っていたので、デビュー時に実際にお客様と対面し、良い反応もそうでない反応もダイレクトに感じられたことがとても印象に残っています。

Q. レッスン中に意識していることはありますか。

何かひとつでも持って帰ってもらえるようレッスンをしています。毎回ちょっとした知識を意識的に入れるよう心掛けています。

Q. 趣味を教えてください。

読書です。小説、自己啓発本などよく読んでいます。YouTubeでホラーゲームの実況を見るのも好きです！あとはセーラームーン、ヨガもちろん、好きです！

Q. 今後の目標を教えてください。

目標はあえて決めず、「自分が心地よいと感じる方へ進む」ようにしています。「なるようになる」と思っていて、直感を信じて進んでいます。

Q. インストラクターを目指す人にはメッセージをお願いします。

誰かのようにならなくていい、と私は思っています。もちろん目標や憧れの存在はそれぞれあるかと思いますが、自分ならではの魅力を見つけていってほしいと思います。



Wellness Colours Academy

可能性を広げ、活躍しよう！
インストラクター養成スクール

バレエピラティス

◆第4期 バレエピラティス レベルII

日時 3月21日(金) 10:00～13:00

場所 Vivo Bearsi エビスタ西宮店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 藤中 由希

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp



申込締切
.....
3月14日(金)
12:00

◆第5期 バレエピラティス レベルI

日時 4月21日(月) 10:00～13:00

場所 Vivo Bearsi エビスタ西宮店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 御囲 ひろみ

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
4月14日(月)
12:00

リフォーマー レベルⅠ



◆リフォーマー部位別コース レベルⅠ(美脚・美尻)

日時 3月21日(金) 10:15～13:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
3月14日(金)
12:00

◆リフォーマー部位別コース レベルⅠ(美姿勢・ウエストシェイプ)

日時 3月31日(月) 10:15～13:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
3月24日(月)
12:00

リフォーマー レベルⅡ



◆リフォーマー部位別コース レベルⅡ (美脚・美尻)

日時 4月11日(金) 10:15～13:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
4月4日(金)
12:00

.....

◆リフォーマー部位別コース レベルⅡ (美姿勢・ウエストシェイプ)

日時 4月11日(金) 14:15～17:15

場所 Vivo Bearsi 芦屋店

料金 8,250円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 田島 真理

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
4月4日(金)
12:00

パーソナルトレーニング

◆パーソナルトレーニング 美脚コース

日時 3月31日(月) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学
(13:00～14:00 休憩)
14:00～17:30 実技

場所 神戸 西神南 スポーツクラブ Vivo

料金 42,900円(税込)
※座学のみも可能 19,800円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 白田・西田・針山

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
3月24日(月)
12:00

◆パーソナルトレーニング ウエストコース

日時 4月30日(水) 10:00～17:30

10:00～13:00 座学
(13:00～14:00 休憩)
14:00～17:30 実技

場所 神戸 西神南 スポーツクラブ Vivo

料金 42,900円(税込)
※座学のみも可能 19,800円(税込)

講師 Wellness Colours Academy
公認ディレクター 白田・西田・針山

申込先 Colours 事務局 : info@vivo-colours.jp

申込締切
.....
4月23日(水)
12:00

自律神経の乱れに注意！ 整える方法

5選

忙しい毎日でストレスを抱えていませんか？

3月は特に自律神経が乱れやすい時期と言われています。不安定な天候や生活環境の変化などで緊張や不安、ストレスなどを抱えがちです。

インストラクター自身も、お客様へも、3月は自律神経の乱れに気をつけながら快適に過ごしていきましょう！

▶ 自律神経とは？

自律神経とは、「呼吸をする」「体温を調節する」「食べ物を消化する」など、生きていくために必要な機能を維持するために働く神経のことです。「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経があり、それぞれ真逆の働きを担っています。互いにバランスをとることで心身の健康を保っています。

「交感神経」の代表的な働き

- ・ 血圧を上昇させる
- ・ 心拍数を上げる
- ・ 発汗を促進させて体温を下げる
- ・ 胃腸の動きを抑制する
- ・ 排便や排尿を抑制する

「副交感神経」の代表的な働き

- ・ 血圧を下げる
- ・ 心拍数を低下させる
- ・ 発汗を抑える
- ・ 胃腸の動きを活発化させる
- ・ 排便や利尿を促進する

▶ 自律神経が乱れるとどうなる？

自律神経が乱れると、身体にさまざまな不調が生じます。この乱れが慢性的に続くと、「自律神経失調症」といわれたりします。精神的にも身体的にも悪影響を及ぼす「自律神経の乱れ」ですが、厄介なのは自律神経は自分で意識的に調整することができないということです。

自律神経は無意識のうちに乱れてしまうので、整えるにはその原因を取り除く必要があります。

身体的な症状

- ・肌荒れ便秘
 - ・体重増加
 - ・免疫力低下
 - ・眠れない
 - ・息切れ
 - ・めまい
 - ・頭痛
- etc..

精神的な症状

- ・イライラ
 - ・不安
 - ・やる気が出ない
 - ・常にダルい
 - ・覇気がない
 - ・情緒不安定
- etc..



当てはまる項目が多いほど、自律神経が乱れている可能性が高いといえます。



自律神経が乱れる原因

- ・不規則な生活
 - ・過度なストレス
 - ・食生活の乱れ
 - ・運動不足
 - ・睡眠不足
 - ・ホルモンバランスの変化によるもの
 - ・喫煙や深酒
 - ・季節の変わり目の変化
- etc..

自律神経を整える方法5選

1 朝日を浴びる

人間の脳内には約 24 時間周期の体内時計があり、自律神経やホルモン分泌を調節しています。体内時計をリセットするのに効果的なのは朝日を浴びること。朝起きたら、天気はどうであれカーテンを開けて朝の光を浴びる習慣を持つことが大切です。

2 バランスのいい食事をとる

1 日 3 食しっかり食べていますか？朝ごはんは自律神経のリズムを整えるのに重要です。朝日が交感神経を活性化するスイッチなら、朝食は副交感神経を終えるスイッチです。特に便秘の人は朝食をしっかりとりましょう。

3 質のいい睡眠をとる

いい睡眠をとるには副交感神経を優位にすることが大切です。シャワーだけではなく湯船につかることがおすすめです。ポイントは、眠りにつきたい 1 ~ 2 時間前に 40 度くらいの少しぬるめのお風呂に浸かることです。



4 適度に運動する

おすすめはウォーキングなどの「ゆっくり深い呼吸ができる運動」です。また、日常生活の中で運動を取り入れる工夫も大切です。エスカレーターではなく階段を使ったり、電車では立って姿勢を良く保つなど、小さな習慣が自律神経を整える助けになります。

5 手軽なストレッチで身体をほぐす

血流が悪くなることも自律神経に影響します。仕事中に座りっぱなしで動かない人は、ストレッチで筋肉をほぐし、血流を改善するのが効果的です。ヨガやストレッチなど自分に合った方法を見つけ、血行を促進しながら自律神経のバランスを整えると良いでしょう。



**皆様、一緒に自律神経を整え、
気持ちよく4月から新生活をスタートしましょう！**