



今年の夏の猛暑は長かったですね、さらに10月になっても、日中はまだまだ真夏のような暑さが続いています。さて10月は健康強調月間です。昭和39年の東京オリンピック後に国が提唱した体力づくり国民運動の機運の高まりをきっかけに始まり、毎年実施されています。秋は夏の疲れを秋に持ち越した「秋バテ」が起こりやすい季節です。



「秋バテ」の症状としては・・・

- 夏の冷えによる疲れが残っている ……冷房よる体の冷え・冷たい物による胃腸機能の低下
- 急激な気温の変化 ……寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく疲労を感じやすい
- 寒暖差アレルギーになることも ……激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れることで、
鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎のような症状
- 空気の乾燥 ……空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。水分補給を忘れずに。
水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。
- 日照時間の減少 ……秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込みやすくなります。朝起きられないなどの症状がある場合は季節性うつ病の可能性が有り

対策

- 体を温めることを意識する。暖かい飲み物や生姜など体を温める食材を摂取したり、お風呂にゆっくりとつかったりしましょう。
- 早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高める。夏から冷たい飲み物をとる習慣を改善しよう
- 旬の食材を取り入れる。かぶやにんじん、キノコなどは秋に旬を迎える食材で、疲労回復に役立ちます。

10月のイベント

10/31(木)「笑いヨガ」 19:00～ 伊勢サンアリーナ／藤原 *詳細はスタッフにお尋ね下さい。

代行レッスン 10/3(木) 13:30 エアロP 藤原⇒田所
10/19(土) 13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

スタジオ休講日 10/29-30-31

ヨガポーズ バッタ&押し上げ

- ◎バッタ：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。
- ◎押し上げ：気分を上げる、胃を引き伸ばす(緊張をほぐす)

