



🌸春が近づく3月、期待と不安 — ストレスのためこみやすい時期

3月は、人事異動や昇進など、社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。新たに始まる日々期待が膨らむ一方、変化には不安や心配ごとがつきもの。年度末の忙しさも加わり、普段よりストレスをため込みやすい時期であるとも言えます。気をつけたいのが、**心の健康（メンタルヘルス）** 忙しさや不安は目には見えないストレスとなって、あなたの身体にも悪影響を与えることがあります。

ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気づくことです。ストレスによって現れる心身のさまざまな変化を「ストレス反応」といい、下表のように身体面・心理面・行動面に現れることがあります。

「**ストレス反応**」

身体面の変化	心理面の変化	行動面の変化
<ul style="list-style-type: none"> 肩こり 目の疲れ 疲労 頭痛 自律神経の乱れ など 	<ul style="list-style-type: none"> 不安 落ち込み イライラ 不眠 怒り など 	<ul style="list-style-type: none"> 生活の乱れ 暴言暴力 暴飲暴食 飲酒量の増加 喫煙量の増加 など

「**ストレスにより引き起こされる疾患**」

身体疾患	精神疾患
<ul style="list-style-type: none"> 自律神経失調症 消化器系疾患 循環器系疾患 免疫系疾患 生活習慣病 など 	<ul style="list-style-type: none"> うつ 不安障害 パニック障害 PTSD など

自分の「ストレス反応」に気づいたら、休養や気分転換をするなど早めのセルフケアでストレス解消を促すことが大切です。☆ストレスに効くのは、呼吸法・適度な運動・・・**プラーナレッスン**で解消しましょう

3月の旬の食材

3月が旬の食べ物は、ビタミン類・ミネラルなどの栄養素が豊富です。免疫力を高めてくれる旬の食材を、積極的に摂取しましょう。

*栄養たっぷりの3月が旬の食材をご紹介します。

- さより・カツオ・ニラ・カブ・パクチー・キウイフルーツ・ブラッドオレンジ



代行レッスン

- 3/2 (土) 9:30 くつろぎY 和田⇒藤原
- 3/28 (木) 13:30 ｱｯﾌﾟ&ﾋﾟﾗﾆｽ 藤原 ⇒ 田所

スタジオ休講日
3/29(金)~31(日)

お知らせ

- 3/11(月) 13:30 くつろぎY=休講 3/30 (土) 13:30 ベリーダンスあります

今月のポーズ

- ◎V バランス : 下腹・腰・太ももの引き締め。
- ◎ランジ : 下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。