



— 新年度の始まり！季節の変わり目・プラーナレッスンで体調管理・リフレッシュ&リラックス —

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

自律神経とは、2つの神経(交感神経と副交感神経)がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。

◎ 交感神経とは

主に日中、活動している時に働きます。心身を活発にする神経。緊張している時やストレスを感じている時にも活動します。

◎ 副交感神経とは

主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

↓春になり季節の変化による現象で自律神経が乱れます↓

- 激しい寒暖差・・・寒暖差に対応する為、交感神経が活発に働き沢山のエネルギーが消耗されます。
 - 目まぐるしく気圧の変化・・・低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こる為
眠気や体のだるさを感じやすくなります
 - 日照時間の変化・・・日照時間が長くなるため、朝早く目が覚め、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。
-☞こういった現象を最近では春バテ言われています



予防と対策

運動・・・自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

セロトニンとは、

しあわせホルモンと呼ばれる脳内ホルモンです(神経伝達物質の1つ)脳は緊張やストレスを感じるとセロトニンを分泌し自律神経のバランスを整えようとします

セロトニン⇒材料として必須アミノ酸のトリプトファンが必要となります。

トリプトファンが多く含まれている食材を取ろう！

豆腐・納豆・味噌・しょうゆなどの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類などです。その他、ごま・ピーナッツ・卵・バナナにも含まれています。



今月の代行レッスン

◇ 4/20(土) 10:45 ヨガB 藤原⇒和田 13:30 ピラティス 藤原⇒荒木

今月のヨガポーズ

◎かんぬき 気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正

◎前屈 老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め



GWスタジオ休講日
4/29(月)~5/3(金)

5月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落し4/30(火)、他銀行引落し5/7(火)です。