



6月に入りました。6月といえば雨の季節で多くの地域で梅雨入りを迎えます。6月の代表的な和風月名は、「水無月(みなづき)」です。梅雨時の体調管理を心掛けて来る猛暑(年々夏は暑くなってきています)に対抗出来る体力をつけましょう！

## 梅雨の時期、なんだか身体がだるく何をするにも疲れるという経験、ありませんか？

人の体には、恒常性(ホメオスタシス)という性質があります。気温の変化に合わせて体温を調節するのもそのひとつ。4月から気温が上がり始めますが、6月頃、体がやっと暑さに慣れ始めたときに梅雨が始まります。梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり体調が悪くなってしまうのです。冷房など室内の温度管理も難しいので、極端に寒く感じることもあり、自律神経も乱れがちになります。

### 梅雨の時期に起こりやすい体調変化



- 気分の憂鬱さ / 体のだるさ
- 疲れ / 風邪を引きやすい
- 頭痛 / 食欲不振
- カビ・ダニの発生増加 → アトピーの原因



### 対策として

- ① 起床時に朝日を浴びる
- ② 朝食をとる
- ③ 栄養バランスの良い食事を心がける
- ④ 扇風機や冷感タオル、衣服などを活用し、気温に合わせて体温を調整できるようにする
- ⑤ 一駅手前で降りて歩く、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を取り入れる
- ⑥ 好きな音楽や香りなど、自分を癒す時間を意識的につくる
- ⑦ 入浴時は湯船に浸かって体を温める

- **おすすめ旬の食材**・インゲン(βカロチン・カリウム) 枝豆(タンパク質カリウム) ゴーヤ(ビタミンC)

### イベント告知

二見サマーフェスティバル 2024 7/27(土) 6:00～ サンライズヨガ

\* 参加費無料 ⇒ 詳細はチラシ参照して下さい

代行レッスン 6/13 (木) 13:30 エアロP 藤原 ⇒ 田所

### 今月のポーズ



- ◎立ち木 : 姿勢の矯正。バランス感覚を高める。
- ◎コブラ : 内臓下垂の改善。ヒップアップ効果。

- 7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 6/28 他銀行引落し 7/8 です



# 野外 de 朝ヨガ

2024. 5/26 6/23 (日)

AM 8:00~8:45

※(30人限定/完全予約制)雨天中止

場所:

松尾観音寺 庭園



参加費: 500円(税込)

(当日現地払い、レンタルマットは別途200円)

インストラクター: 藤原



早朝にお寺で心身のリフレッシュや運動不足解消を!

申込方法 **電話予約** 0596-28-1845



ヨガスタジオ プラーナ