



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

三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえるなー。なんとなくだるくて、仕事も遊びもやる気がわいてこない……。せっかくの春を元気で満喫できるようになるには、どうすればいいんだろう？

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です



自律神経とは、

## ◎ 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↓

## 予防と対策

- **朝食は必ず食べる**・・・朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きい役割を果たすので欠かさないようにしましょうようにしましょう。
- **ゆっくり長くできる運動をする**・・・自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、ヨガなど、ゆっくり長くできるものです
- **「内関」のツボを押す**・・・自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。

\*両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに響くような感覚があれば、そこが内関です



**春の寺ヨガ予定** 5/25 (日)・6/22 (日) **予約制**

◎時間：8時～(45分) 場所：松尾観音庭園

◎参加費 ¥500 \*小雨決行・雨天中止

## 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(火)～5/3(土)