



5月は立夏（りっか）を過ぎると暦の上では夏となります。本格的な夏はまだ先ですが、日差しが強まり晴れる日が多く五月晴れ（さつきばれ）と呼ばれます。寒暖差が大きい時には低気圧が発達し台風並みの暴風が発生します。これは「メイストーム」または「春の嵐」と呼ばれていて、気圧が大きく低下し各地に暴風や大雨、高波による被害を発生させるため警戒が必要です。

また、ゴールデンウィーク明けに体調不良や憂鬱な気分になる「五月病」にも注意が必要です。五月病は医学用語ではなく新生活への適応、疲労、ストレスなどが原因で起こります。症状としては、気分の落ち込み、食欲不振、不眠、集中力低下などが挙げられます。



**対策 . . .**

- 十分な睡眠: / 質の良い睡眠を心がけましょう。
- バランスの取れた食事: / 栄養バランスを意識した食事を摂るようにしましょう。
- 適度な運動: / 運動はストレス解消に効果的です → プラーナのエクササイズ
- リラックスできる時間 / 趣味や好きなことに時間を使う → プラーナのヨガ
- 周囲の人とコミュニケーション / 悩みや不安を一人で抱え込まない



\* 夜にゆっくりと休むことができなかった場合 → パワーナップ（戦略的昼寝）がおすすめ

\* 昼食後 → **15分～20分程度の昼寝**

NASA（USA 航空宇宙局）の睡眠研究によると、昼に26分間の仮眠をするすることで、認知能力が34%、注意力が54%も向上したとされています。

**お知らせ**

● **松尾観音寺ヨガ** 5/25・6/22 第4日曜日 8時～(45分) ¥500

新緑の中、朝の新鮮な空気を吸い一味違うリフレッシュ体験



**今月のヨガポーズ 椅子・魚**



- **椅子** : 下半身強化・お腹の引き締め・冷えむくみ軽減
- **魚** : 呼吸器系機能活性化・猫背の矯正

6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5/30、他銀行引落し6/6です