



6月は、水無月(みなづき)と呼ばれ、梅雨の季節です。父の日や夏至、ジューンブライドなど、さまざまなイベントや行事があります。また、旬の食べ物としては、梅、トマト、鮎などが挙げられます。気温は徐々に上昇し、梅雨の影響で湿度が高く、蒸し暑い日が続きます。

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？



梅雨の不調で最も多いのが「頭痛」

20～50代の男女100名のアンケート結果(情報誌)では梅雨の体調不良として、

1位. 頭痛(65.6%) 2位. 倦怠感(40.6%) 3位. 疲れ(37.5%)

の順で多かったという結果になりました。ほかにも「寝不足」「立ちくらみ」「いらいら」などを感じる方がいるようです。

梅雨の体調不良の原因は？

梅雨に起きやすい体調不良について、

- ・低気圧の日が長く続くこと
- ・気温の急激な変化、季節の変わり目
- ・高い湿度によりカラダの表面の汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもりやすくなる
- ・日照不足
- ・冷房の使用によるカラダの冷え

…など、自律神経を乱すさまざまな原因が考えられています。



「梅雨だる」を乗り切る体調管理法

1. 睡眠をしっかり取り休養する

- ・寝る前はリラックスした状態にする・睡眠の適温は20度前後、湿度は40～70%が理想

2. 胃腸にやさしい食事・・・内臓を冷やさない

- ・あたたかい食べ物を中心にメニューを決める・飲み物はなるべく常温か、冷やし過ぎない・暴飲暴食は避ける

3. めるめのお風呂でリラックス

- ・入浴して手足をあたたくすることで、血の流れがよくなりリラックスし、副交感神経が優位⇒良い睡眠に繋がる

4. 室内でできる軽い運動でリフレッシュ

- ・プラーナのレッスンで、リフレッシュ&リラックス

梅雨が終わると暑さ本番の夏。梅雨だるを乗り切って、梅雨の時期も元気に過ごし、晴れやかな夏を迎えましょう

イベント告知

二見サマーフェスティバル 2025 8/9(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 6/7. 28(土) 10:45～17:00 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6/30 他銀行引落し7/7です

