

プラーナ通信　2026/11 月



10 月中旬から秋の深まりを感じられる気温になったかと思えば、季節外れの夏日となるなど全国的に温かい秋になりました。しかし日中の気温は高くなっても夜は冷え込み、1 日のうちの寒暖差も大きいです。

季節性うつ病に気をつけて

秋から冬にかけてうつ症状が現れ、３月頃になるとよくなるというパターンを繰り返す病気です

↓以下の症状

① 睡眠時間が長くなり、日中でも眠気がある
② 食欲が旺盛で、甘いものや炭水化物が欲しくなる
③ 気分が落ち込み、無気力となる
④ 集中力が低下し、日常の家事・仕事がうまく処理できない

季節性うつ病の原因は、日照時間が減少することにより脳内のセロトニンの合成速度が落ちて、セロトニン神経機能が低下することで発症しやすくなります。

―季節性うつ病を緩和するための対処―

バランスの良い食事

セロトニンの不足が脳の働きに不調をもたらすことから、セロトニン生成に必要なタンパク質が含まれた**肉、魚、大豆やビタミン、ミネラルなど**の栄養素を十分の摂取するようにしましょう。

適度な運動　プラーナのレッスンは最適です

ウォーキングなどの適度な運動を習慣化することで、落ち込みなどの心身にもたらされる症状を改善する効果が期待できます。特に太陽の光を浴びながらの運動がおすすめです。



11月→入会金０円キャンペーン中

お友達・お知り合いご紹介ください



＊その他プラーナは出張型レッスンを随時受付中（ご気軽にご相談下さい）

10/24(土)　二見ヒーリングナイトヨガ　**沢山の参加ありがとうございました**
＊2 部で 74 名参加

11/８(日)　10:00～15:00　三重交通Ｇスポーツの杜伊勢　感謝フェスティバル
☆　青空ヨガ　陸上競技場　芝生　9:00～9:30
参加費無料　☆　ワンポイントヨガ　10 時～・11 時～・13 時～(3 ｸﾗｽ/30 分)
＊詳細は各チラシを参照して下さい

ヨガポーズ　鷲＆ダウンドック



◎鷲（わし）：肩こり解消。二の腕、足の引き締め。アップ効果。
◎押し上げ　：猫背改善・気分を上げる

スタジオ休講日
11/29･30

12 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11/30　他銀行引落し12/7です。