プラーナ通信 2026/9月号

9 月に入りましたが、まだまだ残暑が続いていますね。一方で、朝晩は少しずつ涼しくなり日没も早くなりました。季節の変わり目を感じる時期でもあります。
この時期は、昼間の暑さと朝晩の涼しさの気温差により、体調を崩しやすくなることが多いです。

秋の風邪に注意

この時期は、涼しい朝晩の気温に油断して薄着で過ごしてしまい、風邪をひく方が増えます。
また、夏の疲れが出て免疫力が低下し、風邪を引きやすくなることもあります。

風邪予防のポイン

- **寝具の工夫**：寝る時にエアコンの使用は設定温度を見直し、冷えすぎないように気を付けましょう。
  薄手のブランケットやタオルケットを用意して、体を冷やさない工夫が必要です
- **温かい飲み物の活用**：朝晩の冷えを感じた時には、温かいお茶やスープを飲んで体を内側から温める。
  夏場冷たい飲み物ばかり飲んで内臓が疲労しているので、適度に温かいものを摂取するよう心がけましょう。
- **ビタミンの補給**：風邪予防には免疫力を高めることが重要。特にビタミンＣを含むフルーツや野菜を積極的に摂取し、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

秋のビタミンCが豊富な食べ物

柿・さつまいも・かぼちゃ・れんこん・ぶどう・梨・サンマ・秋鮭

. 夏の終わりに向けた心のケア　ープラーナレッスンでリラックス＆リフレッシューー

・趣味やリラックスの時間を大切に:(読書や映画鑑賞、自然の中での散歩など)
・適度な休息を取る:(心がリラックスできる時間を意識的に確保)

イベント告知　野外でヨガ参加しませんか？‥‥解放感と自然界のパワーが受け取れます

9/27(日)　満月 Yoga　①18 時～②19 時～　各 45 分
場所:明和町いつきのみや地域交流センター芝生広場
料金:500 円

ヨガポーズ　三角＆花輪

◎三角　：全身の血行促進。脇腹・背中の引き締め。
◎花輪　：股関節をほぐし、内ももの筋肉を引きしめます。

スタジオ休講日 9/29・30

10 月会費(変更手続き 15 日まで)年会費追加の方お知らせあり。引落し百五銀行 9/30、他銀行 10/6 です