



今年は5月に梅雨入りしました、台風の影響もあり雨の日が続いています。梅雨時の体調管理を心掛けて来る猛暑(年々夏は暑くなってきています)に対抗出来る体力をつけましょう!

「**気象病**」とは・・・寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称。梅雨などの季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。

- **症状**・・・体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛
- **原因**・・・寒暖の差が大きくなると自律神経の働きや体温、血圧、呼吸などの体内バランスを一定に保とうと、たくさんのエネルギーが消費される
雨の日は気圧が低下し、その変化を耳の奥にある内耳が感じ取ります。
- **対策**・・・自律神経の乱れには規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動
 - ① 起床時に朝日を浴びる
 - ② 朝食をとる
 - ③ 栄養バランスの良い食事を心がける
 - ④ 扇風機や冷感タオル、衣服などを活用し、気温に合わせて体温を調整できるようにする
 - ⑤ 一駅手前で降りて歩く、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を取り入れる
 - ⑥ 好きな音楽や香りなど、自分を癒す時間を意識的につくる
 - ⑦ 入浴時は湯船に浸かって体を温める
- **おすすめ旬の食材**・・・インゲン(βカロチン・カリウム) 枝豆(タンパク質カリウム) ゴーヤ(ビタミンC)



6/17(土) ⇒ プラナスタジオ臨時休講 国際ヨガデー関西に参加しよう(詳しくは別紙 QRコード～)

- 午後からのワークショップ(レッスン)が1枠単位で予約可能となりました。
- ログインしなくともOK⇒参加費当日払いです、是非ともご参加ください。
- マルシェも充実

代行レッスン 6/15(木)13:30 エアロP 藤原 ⇒ 田所 6/22(木)10:00 ヨガ 和田⇒ 小山

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7/6です

