プラーナ通信　2026/１０月

今年は、猛烈な暑さからの長雨。さわやかな秋晴れがほとんどない 9 月でした、10 月は秋から冬へと、季節の移り変わり目は、私たちの体調にも変化を与えます。夏の疲労が残る初秋、日が短く乾燥する中秋、冬に向けて体を整える晩秋と、今年も後三ヶ月です。いいコンディションを保ち楽しくプラーナで健康づくりに取り組みましょう。

寒暖差疲労に気を付けて



人間の体は、周囲の環境に適応するために様々な仕組み（恒常性）を持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。季節の変わり目の朝昼夜の急激な温度差（1 日の中で 10℃以上の気温差）など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良（だるさ、頭痛、めまい、不眠など）を引き起こすことがあります。

対　策　①適度な運動　　②良質な睡眠　③規則正しい食事　④ストレスを溜めない

日照時間と心の関係

秋冬は調子が出ない、その原因は「日照時間の短さ」にあるといわれています。この不調は 10 月から 11 月にかけて現れはじめます。冬季うつ・季節性うつなどと呼びます、その理由は、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「ビタミン D」の不足です。1 日 1 時間を目標に、陽を浴びるようにしてみましょう。

●**「セロトニン」**増やす食べ物・・・　大豆製品・乳製品・肉・魚・発酵食品（味噌・納豆・ヨーグルト
●**「ビタミンD」**増やす食べ物・・・魚（イワシ・サケ・サンマ・ブリ・シラス）きのこ（干ししいたけ）

お知らせ

入会金0円キャンペーン　2026年10月ご入会の方に限り　先着 10 名!!

お知り合い・お友達を是非ご紹介ください

レッスン変更　10/1(木)20 時～ピラティスー➡10/29(木)

スタジオ休講日　10/29･30･31

ヨガポーズ　バッタ＆ダウンドッグ

◎バッタ　　：内臓下垂の改善、ヒップアップ効果。
◎ダウンドッグ ： 血流促進･姿勢改善･代謝アップ



11 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１０/30他銀行引落し 11/6 です