



4月は新年度、日一日と暖かくなり桜の季節です。ただ寒暖差も激しく、時には花冷えと言われるような寒い日あります。また花粉症の人にはまだまだ辛い時期ですね。体調管理をしてこの季節を乗り越えましょう。

「春バテ」はご存知ですか？

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が、体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう！

「春バテ」チェックリスト

- 体がだるい やる気が出ない
- 目覚めが悪い イライラする
- 昼間眠くなる 夜眠れな



*1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性がります。予防と解消のために生活習慣を見直しましょう。

「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きいです。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

🌸 4月の食事・栄養対策 🌸

自律神経を整え、ストレスに対抗する栄養素を摂取しましょう。

- ◇ ビタミンB1（自律神経の働きをサポート）：豚肉、カツオ、ブリ、玄米
- ◇ ビタミンC・E（ストレスケア、抗酸化）：ブロッコリー、苺、ナッツ類、パプリカ
- ◇ カルシウム（イライラ解消）：大豆製品、乳製品、小魚。

*習慣：朝起きたらコップ1杯の水を飲む（腸の活性化）。

「ストレス」を溜めない

適度な運動はストレス解消に効果があります。プラナのレッスンでリフレッシュしましょう!!

今月のヨガポーズ

- ◎かんぬき 気力充実・背骨・骨盤のゆがみ矯正
- ◎前屈 老化防止、疲労回復。ウエストラインの引き締め



GWスタジオ休講日
4/29 (水)~5/3 (日)

5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。百五銀行引落し 4/30、他銀行引落し 5/7 です。