



ゴールデンウィーク明け、爽やかな季節到来です、新緑も眩しくなり日に日に気温も高くなってきました。近年ではこの過ごしやすい時期が短く、また猛烈に暑い夏に近づいてきました。今から健康管理して来る猛暑にそなえましょう。

春から初夏への移行期であり、年間でも気温の変動が激しい時期です。日中の気温が25℃を超える日も多くなり、中には真夏日（30℃以上）に達する日も出てきます。このような急激な気温の上昇は、まだ暑さに慣れていない体に大きな負担をかけます。人間の体は気温の変化に適応するまでに一定の時間がかかるため、5月の段階では体温調節機能が十分に働かず、様々な健康リスクが現れやすくなります。

また、**五月病**という言葉は医学用語ではありませんが、一般的にはゴールデンウィーク明けに無気力になる状態のことをいいます。五月病には以下の症状が見られます。

心に現れる症状	体に現れる症状	行動に現れる症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>やる気が出ない</li> <li>集中力が出ない</li> <li>気分のムラがある、落ち込む</li> <li>不安やストレスを感じる など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食欲の減退、過食</li> <li>胃腸の不調</li> <li>頭痛 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過度な休養と引きこもり</li> <li>対人関係の回避</li> <li>お酒やタバコの量が増える</li> <li>睡眠不足、寝つきが悪い</li> <li>朝起きるのがつらくなる</li> <li>遅刻や欠勤が多くなる など</li> </ul>

**対策・・・**

- 十分な睡眠：／質の良い睡眠を心がけましょう。
- バランスの取れた食事：／栄養バランスを意識した食事を摂るようにしましょう。
- 適度な運動：／運動はストレス解消に効果的です → プラーナのエクササイズ
- リラックスできる時間：／趣味や好きなことに時間を使う → プラーナのヨガ
- 周囲の人とコミュニケーション：／悩みや不安を一人で抱え込まない



**お知らせ**

**ご紹介優先☆体験レッスン**

- 5/17日(日) 10:45～11:45 **リフレッシュヨガ**：インストラクター藤原 会員様のご家族の方 ➡ 無料 お知り合いの方 ➡ 700円  
\*ご紹介して頂いた会員様は無料でレッスンを受講出来ます

**2026.5月より新商品** プラーナ会員のご家族様、ヨガでリフレッシュ!!

☆ファミリーチケット☆ 入会金 無料! 年会費 無料!

対象：プラーナ会員のご家族様 ◇ 5回券 ¥6,000 (有効期限3ヶ月)

**今月のヨガポーズ 椅子・魚**



- **椅子**：下半身強化・お腹の引き締め・冷えむくみ軽減
- **魚**：呼吸器系機能活性化・猫背の矯正

6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5/29、他銀行引落とし6/8です