

深呼吸で五月病対策

新年度から1ヶ月が経ち、生活も落ち着いてきた頃でしょうか？この時期は生活環境の変化で体調を崩してしまいやすいです。コロナの影響でゴールデンウィークもお家で過ごす人が多いかと思いますが、外出自粛が続いて身体的にも精神的にもストレスが溜まりますね。連休明けは体のダルさや憂鬱感が出やすくそういった症状を【五月病】といったりしますが、**体調不良の原因は自律神経のバランスの乱れ**からくることもあります。普段、呼吸を意識したことはありませんか？ストレスや緊張状態が続き、呼吸が浅くなると交感神経が優位に働き体がリラックス出来ません。そんな時は**大きく息を吸い、大きく息を吐くことで副交感神経が働き、緊張状態も緩和されます。体の不調を感じたら[深呼吸]を意識してみてください。息を吐く時にお腹をへこませ、息を吸い込む時はお腹を膨らませるように腹式呼吸をすると効果が上がります。この呼吸を意識しながら行うトレーニングを[ドローイン]**といいます。腹式呼吸で息を吸いながらお腹を膨らませた後、ゆっくり息を吐きながらお腹をへこませます。この状態を30秒ほど維持します。これを数回ほど繰り返すだけです。大きな動きを必要としないので運動が苦手な方でも簡単にできます！この機会に試してみたいいかがでしょうか？



吉田のつぶやき

今月号担当している吉田です。ここ最近、地元の横手に帰っていないので実家のご飯が恋しい今日この頃です。母がよく横手焼きそばを作ってくれたのを思い出しながら自分で作ってみました。・・・やっぱり母の味には敵いません。まだまだ修業が必要のようです。秋田市のスーパーでも横手焼きそば用の麺とソースが売ってあるので皆さんも作ってみてください！



【うがい】豆知識

4月号で正しい手洗いの方法をお伝えしましたが、5月号ではうがいのちょっとした豆知識をお伝えします。皆さんはうがいをする時、最初は上を向いてガラガラうがいをしてはいませんか？そうすると**口の中の菌がノドの奥に流れてしまうため、口をゆすぐフクフクうがいから始めましょう。**また水よりも**緑茶**や**塩水**でうがいをするとう殺菌効果が上がります。「お～」と声を出しながらうがいをする**とノドの奥まで水分を届けることができます。**外から帰ってきたときやノドが乾いていてイガイガするときなど意識してやってみると感染予防に役立ちますよ！



LINE 友だち追加

お知らせや予約状況の確認はこちらから！

☆新コース誕生☆

自費診療のメニューに新コースが出来ました！その名も【**EMSボディメイクコース**】！このEMSは、電気により筋肉を動かしてあげることで**ベッドに寝ながらでもインナーマッスル(体幹の筋肉)を鍛えられる！**という内容になっています。インナーマッスルを鍛えることで**腰痛や関節の痛みの予防・改善、お腹まわりのダイエット、スポーツ競技でのフォームの安定などに効果が期待できます！**運動が苦手な方でも簡単に鍛えることができるのでオススメです！**お得な回数券**も販売しておりますので是非ご利用ください！



受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～13:00	●	●	9:00 \$				