

GW豆知識



5月号担当の吉田です。2月号では「建国記念の日」について書きましたが、今月はゴールデンウィークがあるので「憲法記念日」「みどりの日」「こどもの日」について書いていこうと思います。そもそもなぜ「ゴールデンウィーク」と呼ばれるようになったのか気になって調べてみたところ、様々な説があるようです。最も有力な説は、5月の連休中に公開された映画が、お盆休みやお正月に上映された映画と比べて大ヒットを記録したことから興行成績が良い期間という意味で「ゴールデンウィーク」というようになったそうです。元々は、映画業界の用語で次第に世間一般に広まっていったようですね。

5月3日「憲法記念日」は、第二次世界大戦後の昭和22年5月3日に日本国憲法が施行された日を祝って定められました。5月4日「みどりの日」は自然や緑を大切にしている日という意味が込められているそうです。平成18年まで5月4日は「昭和の日」でしたが法律改正により変更されました。5月5日「こどもの日」は「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する」祝日と定められています。お母さんに感謝する日でもあるんですね。

自律神経を整える

4月から新生活が始まり環境にも慣れてくる5月頃、連休明けに体のダルさや心が重たくなってくる方もいるかもしれません。よく「五月病」なんて言われたりもしますが、体調管理は大丈夫でしょうか？体の“なんとなく不調”は自律神経の乱れが原因かもしれません。

・日の光で体内時計をリセット

日の光を浴びると睡眠に関係しているメラトニンの分泌が収まり、同時にセロトニンの分泌が促され、体が覚醒されます。夜、寝前にスマホやパソコンを見てしまうとブルーライトにより脳が朝だと勘違いしてしまい体内時計が崩れてしまいます。朝は日の光を浴び、夜はブルーライトを遠ざけるように心がけましょう。

・朝食はバナナとヨーグルト

自律神経のバランスを整える作用があるといわれるセロトニン。その材料となる栄養素を豊富に含むバナナとヨーグルトの組み合わせは朝食に最適です。

・38~40度で15分、湯船に浸かる

入浴は就寝の1時間30分~2時間前にするのが理想です。体が温まりすぎると交感神経優位になるので気をつけましょう。他にも運動の仕方やストレス対処法も雑誌に書いてありますので待ち時間に読んでみて下さい！

当院の待合室に雑誌「Tarzan 自律神経を整える。」が置いてありますが、その中からいくつか自律神経セルフケアをご紹介します。



吉田のつぶやき

最近、日課にしているのがニンテンドーSwitchの「リングフィットアドベンチャー」で運動することです。2019年10月に発売されたゲームですが、コロナ禍の影響もあり外出自粛で運動不足の方が家庭で気軽にできるフィットネスゲームとして人気があります。

ハードなトレーニングメニューもありますが運動が苦手な人でもゲーム感覚で体が動かせるので三日坊主の僕でも続けることができているんです！夏に向けて引き締まった体を目指します🏋️‍♀️



LINE 友だち追加

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	9:00 ~ 14:00	●	●	9:00 ~ 14:00	/
15:00~20:00	●	●	●	●	●	●	/