



新+生+活+！

でもないのに五月病？

五月病は新生活などの環境の変化についていけないために起きる精神的な疾患と言われていますが、実は大きな環境の変化が無かった人にもおこる可能性があります。



五月病の症状は、先月もご紹介した自律神経と大きく関係しています。

冬〜4月までの間、寒さや花粉、黄砂への対応とずっと交感神経を酷使してしまっただけで交感神経やからだ疲れ切ってしまったためスイッチが入らない状態になってしまっているのです。

そのため、5月のからだは無理がききにくく様々な不調が出てきます。

不調を感じた時には、空き時間をなるべくからだを休めることに使いましょ。十分に休んで自律神経の調整が取れるようになれば、自然とやる気が出てくるようになります。



自律神経失調症の方は、胃痛や胸やけ下痢や便秘などの胃腸の症状に悩まされている事が多くその部分をかばうように身体も歪みがちです。

今月はそんな胃腸の症状に関わる歪みを改善する方法をご紹介します。



猫背チェック

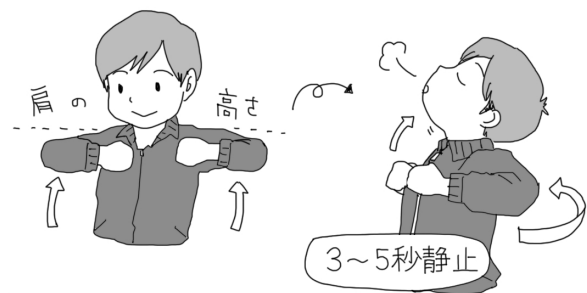
背もたれの無い椅子を壁に近づけて置き自然な姿勢で座ります。背中が壁についた状態で…

あなたのからだは
はがんでまませんか？

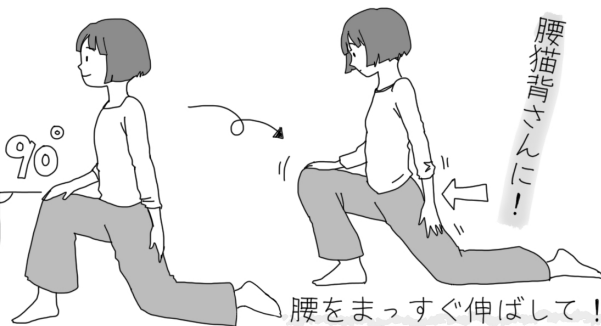


ストレッチ&エクササイズ

両ひじを曲げ、肩と水平の位置にあげます。両ひじを肩甲骨が合わさるまで引き、胸を伸ばしアゴを上げ、ゆっくり息を吐いた後、元に戻します。



両足を前後に開いて立ち、後ろの膝を床に。前膝を90°に曲げて、お尻を前方に突き出し20秒停止。左右を変えて両方行います。



背中猫背さんは胃の不調、腰猫背さんは便秘、下痢など腸の不調の原因になります。姿勢を正すと、身体だけでなく、気持ちも前向きで伸びやかになるんですよ♪