

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



## 春の体調不良に注意！

### 体メンテナンス習慣をつけよう！

うららかな春の日差しの下、風も心地の良い季節になりました。心もわくわくしてきますね。でも、春は寒暖差や気圧変動が大きい時季でもあります。体は、気温や気圧に合わせて体温や緊張を調節します。高気圧では交感神経が優位になり、低気圧には副交感神経が優位になるため、気圧の変化が激しいと自律神経も乱れやすくなりがちです。放っておくと症状が悪化することもあるので体調管理に気を配りましょう。



## 体調管理チェックリスト

以下の項目に当てはまる症状があれば注意が必要です。チェックしてみましょう！！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い。またはよく眠れない | <input type="checkbox"/> すぐ疲れる             |
| <input type="checkbox"/> だるさが続く           | <input type="checkbox"/> 食欲がないまたは過食してしまう   |
| <input type="checkbox"/> 物事に集中できない        | <input type="checkbox"/> 今までにしなかったようなミスをする |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが張り詰めている      | <input type="checkbox"/> 不安や心配が頭を離れない      |
| <input type="checkbox"/> 何事にも興味がわかず、楽しくない |  |



## 春の体は変化が大きい

春は、寒さから身を守るために硬くなっていた筋肉や骨盤・関節がほぐれ、夏に向けた体になる時季です。自律神経が乱れて体の調節がうまくいかないと心身に不調を感じます。時々、体調をチェックして早めに対処しましょう。

## 自律神経を整えるには

自律神経は自分の意識で調整することができません。そのため気づかないうちに乱れてしまっていることがあります。ちょっとした体の不調も自律神経の乱れのサインと捉え、早めにケアをしましょう。

### ①生活リズムを整える

基本は睡眠をしっかりとのこと。寝つきが悪い時は日中に太陽の光を浴びたり、軽い運動をしてみましょう。

### ②栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが不足しないよう心がけましょう。

自律神経の調整は鍼灸が得意とするところです。症状がある場合には早めにご相談ください！！

今日の  
雑学  
It's a Trivia!!

### 穀 雨 (こくう)

二十四節気の一つ。この時期の雨は、「百穀春雨 (ひやくこくはるさめ)」とも呼ばれ、あらゆる穀物を意味する「百穀」を潤し、芽を出させる恵みの雨です。2022年は4月20日

掘返す  
塊光る  
穀雨かな  
西山泊雲

