

通所通信

つ～つ～



若葉のフレッシュな香りに伸びやかな気持ちになるこの頃、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、この時期になると、頭痛やめまいに悩まされる方が増えてきますが、皆様はいかがですか？

世間では、5月病・6月病・気象病などと言われ、心当たりのある方も多いと思います。

「栄養不足」や「睡眠不足」はその症状を悪化させ美容と健康の敵でもあります。

バランスの良い食事やこまめな水分補給、質の良い睡眠を心がけこの時期を乗り越えましょう!!

やってみよう!

【耳のマッサージ】…耳たぶを引っ張ったり回したりして血行促進を促しましょう。

【温めよう】…温かいタオルやペットボトルで耳の後ろを温めてみましょう。



チャレンジ体操 10秒 × 3セット ※痛みの無い範囲で行いましょう。

○首の後ろのストレッチ

- | | | | | | |
|------------------|--|----------------------------------|--|------------------|--|
| STEP
1 | | STEP
2 | | STEP
3 | |
| ・両手を頭の後方へ回しましょう。 | | ・頭を前方へ倒しましょう。首の後方が伸びた状態を保持しましょう。 | | ・元の姿勢に戻りましょう。 | |

○背中ストレッチ

- | | | | | | | | |
|-------------------|--|-----------------------|--|------------------|--|------------------|--|
| STEP
1 | | STEP
2 | | STEP
3 | | STEP
4 | |
| ・両手をつなぎ前方へ出しましょう。 | | ・お臍を覗き込みながら背中を丸めましょう。 | | ・元の姿勢に戻ります。 | | ・繰り返し実施しましょう。 | |