

6 江ノ島メディカルモールニュース

●●●●●●●● <http://www.enoshima-medicalmall.com>

梅雨時でも出来る気分転換法

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵜沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



6月といえば梅雨入りの季節。毎日雨続きだと湿気は多くなるし、気持ちもどんよりしてくるので、ちょっと厄介ですよ。体質によっては気圧の低下による自律神経の乱れによって、実際に体調不良が引き起こされることも。毎年梅雨の時期には頭痛がしたり体がだるくなる、という方は、ゆっくりお風呂に入ったり、十分な睡眠をとるなどして、自律神経を整えてみてはいかがでしょうか。

今月の健康ヒント

雨が降るとなんとなく気分がふさがちになってしまう。そんな経験、ありませんか？気圧の低下によって体がだるくなってしまうから、というのもありますが、単純に外出機会が減ってしまうから、ということもその理由の1つかもしれません。



私たちは太陽に当たると、気持ちがすっきりしたり気分がリセットされたりします。外に出て太陽光を浴びるというのは、気軽に、そして実は無意識に行っている気分転換の方法なのです。だから、逆に雨が降って外出する機会が減ってしまうと、うまく気分転換が出来なくなり、気分も落ち込んでしまうことがあります。

そんな時には屋内でできる気分転換がおすすめです。雨の日でもしっかりと気分転換して、梅雨の時期を楽しく乗り越えましょう。

一番簡単なのは、深呼吸や軽いストレッチなど日常の動作の延長線上でできるものです。1分間だけ目を閉じて深呼吸、など簡単なものだけでも十分に頭の中をリフレッシュできます。時間がない人にもおすすめです。

もう少し動いても大丈夫、という人は、部屋の中をぐるぐると歩き回ってみましょう。有酸素運動を行い、脳への酸素供給を活発にします。もちろん腕立て伏せやスクワットなどの筋トレもOK。力みと脱力を繰り返すことで、体の余計な力が抜けるので、気分がさっぱりしますよ。

それから環境を変えてみるのもおすすめです。例えば掃除をしたり部屋の窓を開けたりして空気の入替えを行うと、自分の中にあるストレスも一緒に入れ替えられたようにすっきりとします。

雨の日に窓を開けるなんて……、と思われるかもしれませんが、もちろん雨が吹き込まないことが前提で、もし時間に余裕があれば目を閉じてじっくりと雨音に耳を傾けてみてください。ゆっくりと流れる時間は、ちょっとした非日常ですよ。

クリニックからのお知らせ

江ノ島整形外科・外科

静脈瘤外来日

6月9日（土）

7月21日（土）※予約制です

湘南ライフ内科クリニック

休診日

6月13日（水）午後

※第2水曜日

江ノ島メディカルモールニュース休刊のお知らせ

平成22年から続けてきた情報誌ですが、この度、一時休刊させて頂くことになりました。

月に一度でしたが、患者さまに少しでもお役に立てるようにと務めてまいりました。目を通して頂き本当にありがとうございました。今後の再開などは未定ですが、これまでの経験を活かし、また再開出来たらと思っております。

今後とも、よろしくお願い致します。

医療法人快晴会 広報室