



～季節の変わり目を元気に過ごしましょう～

3月～5月は1日の気温差が平均9～10℃と1年の中でも特に寒暖差が大きい時期です。1日の気温差が7℃以上あると体温調節のために自律神経が過剰に働いてエネルギーを消耗してしまうために倦怠感、頭痛、肩こりなどの症状が起こりやすくなります。

緊張しやすい筋肉をほぐしましょう



ゆっくり無理なく
行いましょう

背伸びをする



肩をまわす



首を前後・後ろに
動かす



ふくらはぎを伸ばす



日常生活に取り入れてみましょう

朝日を浴びる



重ね着で
温度調節



温かい飲み物
で内蔵を温める



筋肉量を増やして
血液循環をアップ



炭酸系入浴
剤も効果的



気温や室温に順応できる身体づくりをして
毎日を快適に過ごしましょう

