



生活環境の変化が起こりやすいのが4月です。そして気候が変化しやすい季節でもあります。環境の変化に適応しきれず、疲れやすくなったり、元気がなくなったり今回は、五月病のお話です。

日野市新町  
1-19-4  
589-5701

春は新年度の始まりでもあり、新しい目標を持った生活を開始する時期です。これから始まる生活に不安感や緊張感を抱いての新しい生活のスタートをします。季節は寒い冬から暖かい春へ、日差しが強くなり、生命が躍動します。自然にとっても、人間社会にとっても「陰」から「陽」へ、「静」から「動」へと変化するときです。

ゴールデンウィークのころになると、心身の疲労を訴えることがあります。

このような症状はありませんか？

1. 勉強や仕事がつまらなくなった
2. 決断力が鈍る
3. クラスメート、同僚に会いたくない
4. 特に午前中に倦怠感がある
5. 遅刻が増えた
6. 口数が少ない
7. 頭痛や肩こりなどの不調が重なる
8. 週末に疲労感が解消できない
9. 身だしなみに配慮しなくなった

★リラックス療法(左の症状が気になったらやってみて)

アイマスクやハンカチで目を覆い、ベットの上で仰向けになります。

両腕は体側から15cmほど、両足は20cmほど開きます

目を閉じ、全身の筋肉の緊張を解いたら次の順番で行ってください

(1)呼吸は鼻からゆっくりと深く行います。

息を吐き終わったら2~3秒間の無呼吸状態を作ります。

(2)静かな光景を心に描き、胸の内で「自分は癒されて行く」と繰り返す

(3)四肢の重みを体感してください

★朝の日光浴、温めのお風呂、夜食を摂らない

疲れているのに眠れない時、ぐっすりとするためのコツ

★アキレス腱のマッサージ

アキレス腱付近にある3つのつぼを

刺激することで自律神経の

疲れをとることができます

アキレス腱のツボ



アキレス腱を、①②③の順番で、左手の親指と人さし指で軽くつまみ、右足首を内側に曲げるようにして、上へ向けて8秒間静止します。そのあと、足首を元の状態に戻します。

五月病の原因には様々なストレスの積み重ねによる疲労があります。

自分なりのストレス解消法を

### ストレス対策にお勧めの栄養素

- カルシウム : 神経の興奮を抑えて神経を安定させる(牛乳、乳製品、小魚、ひじき)
- マグネシウム : ストレスが溜まると吸収が悪くなるので摂っておく(大豆、カシューナッツ、納豆)
- トリプトファン : ストレスを和らげる(ゴマ、大豆、卵黄、牛乳)
- ビタミンB1 : 神経疲労の軽減に役立つ、不足するとイライラする(豚肉、ウナギ、玄米)
- ビタミンB6 : 不足すると疲れやすくなり食欲不振に(そば、ブロッコリー、バナナ、キウイ、パイナップル)
- ビタミンB12 : 神経ビタミンとも呼ばれ、精神的安定に不可欠(しじみ、あさり、レバー、かき)
- ビタミンC : ストレス解消のために使われる栄養素(イチゴ、レモン、ピーマン、大根、ホウレンソウ)

お疲れ気味の朝には、イチゴヨーグルト(イチゴにヨーグルトを乗せただけのもの)

### ストレス予防、解消法

「疲れたな」と感じたら、ゆっくり休む

ゆっくりとお風呂に入る

人に話を聞いてもらう

漫画や小説、映画で気分転換

スポーツをする

好きな音楽を聴く

アロマテラピーを試してみる

(イランイラン、ラベンダー、オレンジスイート、ローズ等)

レジャーや旅行に出かけてみる

おひさま薬局は、ゴールデンウィーク中も休まず営業しています

ぜひご利用くださいませ.夜間でも☎をいただければ対応致します

J

)

F