

<ストレスについて>

ストレスのお話 ～よくあることと整え方～

■ こんなことはありませんか？

- ・なんとなく気分がすっきりしない
- ・イライラしやすくなった
- ・寝つきが悪い、眠りが浅い
- ・肩や首がガチガチにこる
- ・食欲が落ちたり、逆に食べすぎてしまう

こうした変化は、心だけでなく、体にも影響する“ストレスのサイン”です。ストレスが続くと、自律神経のバランスが乱れ、血流が悪くなり疲れや不調が出やすくなります。

■ 今日からできるやさしいストレスケア

- ①【ゆっくり深呼吸】
4秒で吸って、6秒で吐く呼吸を3回。
それだけで気持ちが落ち着きやすくなります。
- ②【首・肩をゆるめる】
肩をゆっくり回したり、首を左右に倒すだけでOK。緊張がやわらぎます。
- ③【“何もしない時間”をつくる】
5分でもいいので、ぼーっとする時間を。
心のリセットにつながります。
- ④【体を温める】
お風呂にゆっくりつかることで、自律神経が整いやすくなります。

<ストレス：ツボ3選>

- ①内関（ないかん）
手首の内側、しわから指3本分ひじ側。
- ②百会（ひゃくえ）
頭のてっぺん、両耳を結んだ線の中央。
- ③太衝（たいしょう）
足の甲、親指と人差し指の骨間をたどったくぼみ。

【やり方】

親指でゆっくり5秒押し、ゆるめます。
これを3～5回ほど。
気持ちを落ち着かせるツボとして知られています。

ストレスは、がんばっている証でもあります。
・少しゆるめる ・少し休む ・少し整える
この「少し」の積み重ねが、心と体を軽くしてくれます。
無理をせず、ご自身のペースで大丈夫です。つらいときは、どうぞお気軽にご相談ください。
一緒にやさしく整えていきましょう。



携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元



<コラム:五月(皐月)>

✓ 五月は気温の変化の時期

五月は気温の上昇と環境の変化が重なり、自律神経が乱れやすい時期です。

いわゆる「五月病」と呼ばれる、だるさや意欲低下も起こりやすくなります。

東洋医学では気の巡りが滞ることで不調が現れると考えます。
軽い運動や深呼吸、ぬるめの入浴で心身を整えましょう。
不調が続く場合は、早めのケアで無理なく整えることが大切です 🍀

五月「皐月」の主な意味

田植えの月という説:多くの辞典や暦の解説で、一番よく紹介されるのが次の説です。

五月は田植えをする時期なので、「早苗月(さなえづき)」という呼び名があり

それが縮まって「さつき」になり当て字として「皐月」と書くようになったと。



✓ 五月の健康づくり:ストレスを防ぐために

①生活リズムを整える

連休明けは生活リズムが乱れやすく、自律神経の不調につながります。起床・就寝時間を一定にし、朝日を浴びることで体内時計をリセットしましょう。

②軽い運動で気分と血流アップ

五月はだるさや意欲低下が出やすい時期です。
ウォーキングやストレッチなど軽い運動で血流を促し、心身をリフレッシュしましょう。無理なく「少し動く」がポイントです。

③こまめなリラックス習慣

東洋医学では気の巡りが重要な季節。ストレスは巡りを滞らせます。
深呼吸や入浴、趣味の時間を取り入れ、意識的にリラックスすることが大切です。

<こんな方がいらっしゃいたらご相談ください>

✓ デイリハが合わない・続かない

✓ 外出が難しく、家で過ごす時間が長い

✓ マッサージなら受けてくれそう

☎ 携帯:090-5250-0954 担当:兼元