

【ハリキリもノンビリもほどほどにして、五月病を予防しましょう!】

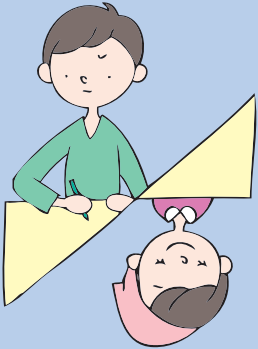
防  
始  
予  
事

4月の頑張り過ぎが、五月病の引き金になるってホント?

4月は何かと忙しい日々を送られている方も多い時期。しかし、4月の忙しさが五月病の原因にもなることをご存知ですか。

内臓の機能を正常に保つには、実は自立神経の働きが大きく関与しています。自立神経とは、まったく逆の働きをする2つの神経系統(交感・副交感)から成り立っていて、その働きぶりから交感神経は「闘争神経」、副交感神経は「リラックス神経」と呼ばれることがあります。2つの神経は、シーソーのように互いにバランスを取りながら、体のさまざまな機能を調整しています。しかし、頑張り過ぎると交感神経が緊張状態になり、便秘、胃もたれ、動悸、頭痛、食欲不振、肩こりなどさまざまな症状が現れ始めます。

このような緊張状態が続くと、身体は危険を回避するために、副交感神経を優位に働かせようとします。緊張した時、ストレスを感じた時に自然と涙が流れてきたり、疲れた時に甘いものが食べたくなるのも身体が副交感神経の反



射を起こさせているためです。同じように、4月に一杯頑張りすぎた身体は、5月頃、過度の緊張をリラックスさせようと、副交感神経が優位に傾きます。リラックスした状態になるのは、けっして悪いことではないのですが、そこにGWの長期休暇が重なることで、今度はリラックスし過ぎてしまい、だるい、やる気が出ないといった五月病といわれる症状が現れます。

五月病のような症状を引き起こさないためには、神経のバランスを取ることが大切。ストレスを貯めない、休み過ぎない、過度に働き過ぎないなど、何事も『やり過ぎてしまわないこと』が大事です。自律神経の働きを味方につけて、健やかに過ごしましょう。

インテグレーター/根岸知代

information

- 『インテグラシーエクササイズ』クラス (2,500円)  
身体に刺激を与えて、自律神経のバランスが崩れにくい身体作りを目指しましょう。  
▶4月8日(木)・22日(木) 19:00~19:40
- 『インテグラシーヨガ』クラス (3,000円)  
自律神経のバランスをとるのにヨガを上手に日常に取り入れましょう。自律神経についてのミニ講座付き。  
▶4月1日(木)・15日(木) 19:00~20:15

インブルーヴがオススメする

## 自律神経ケア 6,300円/30分

自立神経の不調は、  
早めの対処が必要です!

疲れがとれない、頭が重い、お腹の調子がよくない、生理不順などといった「なんとなく体調がすぐれない」症状は、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。自律神経の通るポイントを的確に刺激を与えることによって、気になる症状を改善するコースで、春の到来をスッキリとした気分で迎えましょう!

こんな症状に効果的!

不眠・頭痛

肩こり・腰痛

冷え・だるさ

花粉症・アレルギー

生理不順

目の疲れ・ドライアイ

3分間  
セルフケア

刺激系の  
オイルで  
マッサージ

リラックスし過ぎず、神経のバランスをとるために、タイム・バジルなどの刺激系のエッセンシャルオイルを使ったマッサージがおすすめ!



統合自然療法  
インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

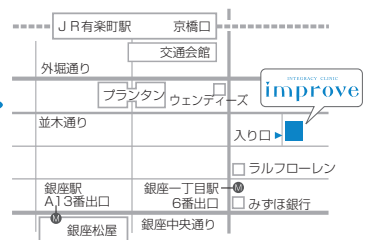
インターナショナル インテグラシー協会 直営  
インブルーヴ 東京都中央区銀座1-5-14  
銀座コスモビル4F

OPEN/11:00~21:00 (日・祝日 ~20:00) 予約制・水曜定休日

03-3567-0511

http://www.i-improve.jp/

※詳しい情報はホームページ、または右のQRコードから。



ゴールデンウィークは、通常通り営業いたします。