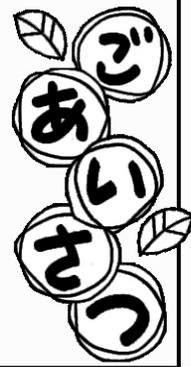


مام通信

2020年 6月発行
ビッグハートمام整体院



こんにちは。ニースレター六月号をお届けします。

コロナの脅威にさらされながら肅々と過ごした春が過ぎ季節は夏に向かおうとしています。緊急事態宣言も解除はされましたが、6月になつたら普通通りなのか?といえはそうではなく、なにかもが元通りにはならず、コロナと共存という言葉どおり、感染リスクを減らした生活、新しい生活様式”の第二ステージが始まりました。その”新しい生活”というものを手探りでさがしている状態です。まだまだ心から楽しめるには時間がかかりそうです。みなさまと共に、一歩ずつ前進していきたいと思えます。

さて、梅雨入りもし季節だけでは順調に進んでいくです。高温多湿で体調を崩しやすい季節です。コロナ以外に菌の繁殖しやすい時期でもあります。コロナのおかげで? (笑)身について手洗いとうがいの習慣を続けて健康に留意して生活しましょう。そしてまたマスクを付けていることによる熱中症も気を付けなければいけません。30分に1回の頻度でお水よりは麦茶のようなミネラルの含まれている水分を摂取するように心がけてください。



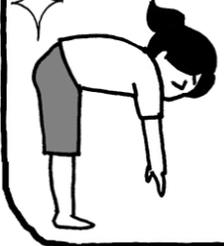
「元気をくれた言葉」

新型コロナウイルス感染症の流行は、私たちの生活を大きく変えてしまいました。
×ディアから流される悲惨な映像、不安を煽るネガティブな情報、繰り返される批判や

裏を柔らかくもも

背中が丸まっていると、老けて見えますよね。もも裏の筋肉(ハムストリングス)が硬いことが原因かもしれません。前屈が苦手という人は要注意。毎日少し前屈をするだけでも徐々に柔らかくなっていきます。立ったまま、反動をつけずに上体を倒していき、行けるところで止まって5秒。教えるだけ。毎日続けることがポイントです。

エイジングケア



責任追及、先の見えない苛立ちに、自分もまた心が疲れきってしまった時期がありました。そんなとき、あるお笑い芸人さんの「今日も自宅に居て コロナを阻止しましたよ」というツイートが、何もできずに家にいることへの罪悪感や不安を取り去ってくれました。
自分は社会のために役に立っているのだという気持ちは、人を支えてくれます。どんなときも前向きに考えることの大切さを改めて感じた言葉でした。



コロナ禍で精神的に不安定になり、夜よく眠れない、という方もいるようです。繊細な人や、共感力の強い人ほど災害などで大きなストレスを抱えてしまい、眠れなくなる場合があります。それはごく普通の生体反応です。心配することはありません。大概はストレスの原因が消えてから一カ月程度で自然に眠れるようになります。
【焦らないこと】
不眠を慢性化させないためには「今日もまた眠れないのではないか?」と焦らないことが大事です。そうなると、寝る時間が近づくに従って緊張が高まります。ますます頭が冴えてしまい、あれこれ快眠法を試してみても効果は期待できません。特に、生活を立て直すようにと早く布団に入るのは逆効果です。日中は活動的に過ごして、体や頭もある程度疲れさせ、夜は時間にとらわれずに眠くなるまでのんびり待とう、という開き直りも必要です。

暮らしと健康 不眠になったら

