

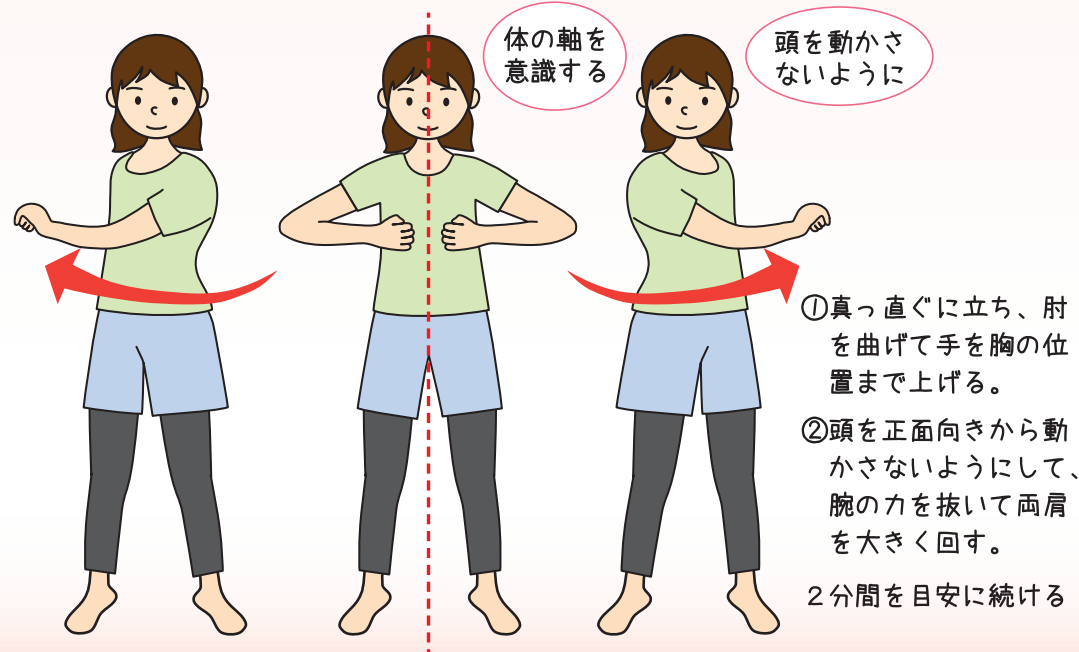
頭痛や眠気 春の不調対策に

春先は新生活を始める人も多く、環境の変化によるストレスや変わりやすい天気などで自律神経が乱れ、体調が不安定になりやすい時期です。

自律神経は身体を活動モードにする交感神経と、休息モードにする副交感神経からなり、この働きが乱れると血管の拡張や収縮が適切に調節できなくなり、頭痛や倦怠感など様々な不調を引き起こします。

これらの不調を防ぐには、生活のリズムを整えることが大切です。入浴や運動などでストレスを緩和し、十分な睡眠をとることを心がけましょう。また、朝晩の気温差には上着やストールを使って対応すると良いです。

頭痛の対策には、腕を振る運動がおすすめです。首や肩の筋肉をほぐすと痛みを調節する経路が刺激され、予防と緩和に効果があります。ただし、頭痛が起きているときは逆効果なので控えましょう。



イライラ解消に効果的なツボ

春先は、環境や天候の変化もあいまってイライラしませんか？

イライラの解消法は人それぞれですが、東洋医学ではイライラや怒りの感情は肝（かん）の気によると考えられていて、気が過剰になると眠れなくなったり落ち着かなくなったりします。

紹介するツボは、肝の気を静め、流れをよくすることで心身が安定するといわれています。ツボを利用してイライラをコントロールする方法も一度試してみてくださいは？

