

11月-November-



よく食べ、よく寝て、ゆったりと過ごしましょう！！

気持ちが落ち込みやすい時期
不安や焦燥感を感じ
やすくなります

- ・ 気分が晴れない
- ・ 憂鬱な気分になる
 - ・ イライラする
- ・ 寝つきが悪くなる
 - ・ お腹が張る
 - ・ 関節が痛い
 - ・ 腰が痛い
- ・ のどが詰まる

- 最近、なんだかもの悲しい...
- ちょっとしたことでも気分が落ちる...
- 自分だけが周りからおいて行かれている気がする...

気分の落ち込み 

こんな気持ちになることが増えていませんか？

このような気分の落ち込みは、肺が弱ることによって起こりやすくなります。空気の乾燥が強くなると、乾燥に弱い肺は、弱りやすくなりうまく働きません。そのためこの時期は、気分が上がらなかつたり、マイナス思考になりやすくなります。今の時期の、気分の落ち込みはある程度「季節のせい」と思ってしまっても大丈夫です。「自分が悪い」「頑張らないと」と自分を責めたりせずに、のんびりと構えてください。

関節痛や腰痛 

空気の乾燥と冷えにより、肘や膝といった関節の痛みや腰痛、古傷の痛みが起こりやすくなる時期です。乾燥から起こる不調を防ぐには、身体に潤いを補給することが大切です。食材で潤いを補給することで、関節や筋肉も潤うため関節痛を防ぐうえに、精神の安定ももたらしてくれます。適度に水分を取ることでも重要です。しかし過剰に取りすぎると、不調をもたらすことも多い為、食材で補うのがおすすめです！



おすすめの食べ物



不安や焦燥感には



まいたけ・春菊
りんご・いか・なめこ

関節痛や腰痛には



ゆり根・大根
れんこん・梨



寒くなる今の季節には



さつまいも
きのこ・肉類



不安や焦燥感にはここ！

百会 ひやくえ
頭のとっぺん

両耳のラインと体の真ん中が交わる場所。
軽く指や手のひらで押さえながら、温める。



膻中 だんちゅう

乳首同士を結んだ線の真ん中。
ツボの上に両手を重ねて、温める。
カイロなど、温かいものを当てるのもおすすめ。



労宮 ろうきゅう

こぶしを握った時に、中指が当たる手のひらのところ。
親指の腹で、深呼吸しながらゆっくりと押す。



関節痛や腰痛にはここ！

神門 しんもん

手のひら側の手首のシワの上。小指側の触ると硬く感じる腱の内側のくぼみ。

陰郄 いんげき

神門より小指幅1本分程度ひじ寄り。



神門・陰郄

親指の腹で軽く押ししたり、さすったりして刺激する。強く押しすぎないように注意！

