



4月-April-



 頑張りすぎず、寒暖差と上手に付き合っていきましょう

心身のバランスを崩しやすい時期
ストレスで胃腸のトラブルが
出やすくなります

- ・食欲不振
- ・消化不良
- ・ほてり
- ・ソワソワ感がある
- ・イライラしやすい
- ・情緒不安定
- ・頭痛

動植物が動き出す目覚めの季節です。暖かくなり、活動しやすくなるのと同時に、環境や暮らしの変化が起こりやすく心身のバランスを崩しやすいときです。たとえその変化が、進学や就職、転職、結婚といった前向きな変化であったとしても、**心身の負担になります**。やる気が出ないときは、責めたり鼓舞したりするのではなく、「**大変な状況でもよく頑張れているな**」とほめたり、いたわってあげてください。

暖かく陽気な日が増えることで、体に熱がこもりやすくなり、ほてりやのぼせ、ソワソワしたり、イライラ感、頭痛などが出てきます。誰もが精神的に不安定さを感じるのも春の特徴です。そういう時は、**体の熱を冷ます性質のある食材を食べましょう**。

またストレスによって、消化不良や食欲不振、便秘などの**胃腸のトラブル**が出てきやすくなります。胃腸を整えるのにおすすめなのは、この時期旬の**キャベツ**です！キャベツは胃腸の働きを整えて消化を促す働きを持っているため、胃もたれや胃痛の改善にも効果的です。また**五臓をすべて健やかにしたり、食欲を高め、全身のエネルギーを高めてくれます**。疲れやすい人やむくみを感じる人、足腰のトラブルを抱えている人には特におすすめです。



おすすめの食べ物

- ・キャベツ・たけのこ・玉ねぎ
- ・ラディッシュ・あさり・あおさ
- ・もずく・山椒・いちご・ミント



この時期旬のいちご！！

心と体のクールダウンにおすすめのフルーツ。食欲繊維を豊富に含み、お腹の張りや便秘の解消、ほてりやのぼせを感じる時、口内炎やできものといった炎症がある時に効果的です。この季節にぜひ食べて頂きたいです！

おすすめのツボを紹介！！

気持ちが落ち着かなかったり、イライラしたり、頭痛、めまいなどを感じた時に刺激してみましょう！

合谷 ごうこく

親指と人差し指の骨が交わる少し手前のくぼみで、人差し指側の骨のキワ。
下のように、親指で軽く触り、痛気持ちいい強さでほぐす。



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。

通里 つうり

陰郄より小指幅1本分程度ひじ寄り。

霊道 れいどう

通里より小指幅1本分程度ひじ寄り。

神門・陰郄・通里・霊道は

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



日月 じつげつ

細かいツボの位置はわからなくても大丈夫！！
グーっと腕を上には伸ばして、ストレッチをして、ツボのある位置を伸ばす。脇や胸の辺りをしっかり伸ばすのが、ポイント！



日月は

情緒不安定になっている時や食欲不振、便秘の時にもおすすめ！！