

毎年悩む雨の日の不調を吹きとばせ！

皆さまこんにちは、今月のテーマは『**雨の日の不調**』です！
雨が降っている日になんとか体調が悪いと感じたことはありませんか？
特にこれからの季節は雨の日が続いて体調不良が長引いてしまうことも...
今からケアを始めて、雨の日も快適に過ごしましょう！

不調の正体はセンサーの過剰反応

人間には、気圧の変化を感知する「**内耳**」というセンサーが付いています。
気圧の変化があった時、このセンサーが反応し自律神経の機能を保とうと働いてくれますが、雨の日のような急激な気圧の変化があった時は過剰に反応してしまい、自律神経のバランスを崩してしまいます。



また、気圧が低くなって血管が広がってしまうために神経が圧迫されて痛みが出たり、様々な不調が起こります。

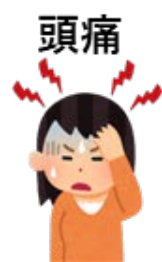
簡単内耳センサーチェック！

雨の日に体調不良が起こる背景には、センサーが過剰に反応してしまう体質や、普段からの生活スタイルが関わっていることがあります。
当てはまるものにチェックしてみましょう！

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠時間が短い | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いしやすい |
| <input type="checkbox"/> 耳鳴りが頻繁にある | <input type="checkbox"/> 冷え性 |
| <input type="checkbox"/> 猫背など姿勢が悪い | <input type="checkbox"/> 運動をする機会が少ない |
| <input type="checkbox"/> デスクワークが多い | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい |

▶ 2つ以上チェックがついた方は気圧による不調が身体にでているかも！

チェックリストで2つ以上当てはまった方は雨の日に不調が起こりやすい体質か
いまこのような症状で悩んでいる方も、まだ何もないという方も
これからのために、早めのケアをして「改善&予防」しましょう！



予防をして少しでも快適な雨の日ライフを

その1 ~めぐりをよくしよう~



血管が広がった結果、血流が悪くなってしまったり貧血のような状態になり、めまいやしびれ、肩こりなどが起こります。
血液サラサラ&血流アップを目指しましょう！

その2 ~気持ちの波をおさえよう~



日光が少ないため十分なビタミンDが合成できず、幸せホルモンもつくれなくなり、だるさや気持ちの落ち込みが起こります。
ハーブなどで幸せホルモンのサポートをしてあげましょう！

その3 ~オンオフの切り替えをスムーズにしよう~



自律神経が乱れていることによって、身体の変化に適応できず様々な痛みが起こります。上手に変化に適応できるように、スイッチを整えましょう！

HEALTHY-One