

カウンセラーだより



元気の源のホルモン、セロトニンは、リズムカルな運動で増えると言われています

好きな音楽をききながら
その場で足ぶみをして
みましょう
できる限り手足を大きく振るとより効果的です

こころもからだも重たいとき

みなさん、こんにちは。梅雨で天気や気圧が安定しない日が続いていますね。なんだか、重だるいなあと思う日は多くなっていませんか？梅雨の時期には、雨や曇りが多く、太陽の光を浴びる時間がへってしまいます。そうすると、睡眠や気持ちを安定させるホルモンのバランスがくずれ、気持ちが落ち込みやすくなったり、眠りの状態が悪くなってしまうと言われています。「しんどい…！」「だるい…！」時は何とかふんばって、リズムカルな運動をしてみると、ちょっぴり元気が戻ってきますよ。あまりに長く、しんどい時が続くときは、カウンセリングルームに相談しにきてみてくださいね◎

発行：令和5年6月

文責：東 美苗子

カウンセリングルーム：

曜日：毎週水曜日

時間：9:30～16:15

開室しています◎