

憂うつ知らずの簡単セルフケア 食事・瞑想・ヨガで五月病&梅雨対策！

ホットヨガスタジオLAVAにて5・6月限定の2ヶ月無料キャンペーン実施中！

五月病や梅雨の時期こそ自律神経のケアが大切！

2019年のゴールデンウィークは最大10日間の大型連休となりました。このゴールデンウィーク明けに陥りやすいのが、「五月病」です。五月病とは、医学的には「抑うつ状態」といい、気分が落ち込んで気力や行動力が乏しくなった状態を指します。一般的には5月の連休が明けたころから起こりやすいとされています。

また、5月が終わったあとには**梅雨の季節**がやってきます。雨の日が長く続き、心がどんよりと落ち込んだり、中には頭痛に悩まされる方もいる季節ですが、その原因は天候です。この時期は天気が不安定で、気圧も急激な変化を繰り返します。このような天気や気圧の変化が**自律神経の乱れを引き起こす**といわれています。

このように、5月から6月にかけては心身共にバランスが乱れがちです。この時期特有の体調不良の原因となる**自律神経の乱れを整え、憂うつな気分を解消する対策**を3つご紹介します。

梅雨の憂うつな気分を解消する簡単3アクション【食事・瞑想・ヨガ】

1. 食事で整える ポイントはビタミンやミネラルを含んだバランスの良い食事！

心身のバランスを整えるには、自律神経の働きを保つ作用がある、ビタミンAやビタミンB群の摂取がおすすめです。ビタミンの摂取が不足してくると自律神経のバランスが崩れていきます。ストレスを感じることによってビタミンの消費も増えてしまうため、意識的に補充していくことが大切です。

また、ミネラルの中で、カルシウムは神経に作用し、イライラを鎮めたり不眠改善を促す作用があり、マグネシウムにはビタミンB群の働きを助け、精神の安定やうつを緩和に効果があるといわれています。

※お話をいただいた先生：
医療法人社団わかと会 リバーシティクリニック東京 院長
内科・消化器内科・婦人科 南川里抄先生

■おすすめレシピ スパイス豆乳スープ

ビタミンAを多く含むといわれる人参や、ビタミンB群を多く含むトマト、マグネシウムを多く含む豆腐や豆乳を使った体に優しいスープです。

〈材料 4人分〉

玉ねぎ…1個	トマト…1個
人参…2本	豆腐…1丁
水…350ml	豆乳…200ml
生姜…1かけ	ギーまたは無塩バター…大さじ1
クミン…小さじ2分の1	塩…適量

〈作り方〉

1. 玉ねぎ、人参、湯むきしたトマト、豆腐をサイコロ大に切る。
2. 玉ねぎをギーであめ色になるまで炒める。
3. 人参、トマト、クミン、すりおろした生姜を加え、しんなりするまで炒める。
4. 水350ml、豆腐を入れて8分中火で煮込む。
5. 豆乳200mlを入れて2分弱火で煮込み、塩で味を調える。

※レシピ考案者：
ホットヨガスタジオLAVAトップインストラクター 横田佳代子



2.瞑想で整える 自分の呼吸を意識する

マインドフルネスが話題となり、注目度が上がってきている**瞑想**。何かと変化の多い5月6月の心身のバランスを整えるにはピッタリです。瞑想を行うことで、自律神経が整い**ストレスの軽減や不安解消、不眠症の改善**などが期待できます。

瞑想中は目を閉じて、自分の呼吸を意識しましょう。なかなか瞑想の時間をとることが難しい人には「**すきま瞑想**」もおすすめです。電車やバスで座れた時など、ついついスマートフォンをいじってしまうような**すきまの時間を心を落ち着つけてリラックスする時間に見てみましょう**。

また、どうやって瞑想を始めればいいのかわからない人には、ホットヨガスタジオLAVA監修の瞑想アプリ「**MEISOON**」がおすすめ。誰でもどこでも簡単に瞑想することができるアプリで、朝や寝る前などのシーンや気分によって曲を選ぶことができ、誰でも分かりやすい瞑想の誘導により、安心して手軽に瞑想を始めることができます。

【アプリ概要】

アプリ名：誰でも、どこでも、今すぐ瞑想！「MEISOON」

対応端末：iOS10.0以上のiPhone およびAndroid 4.4 以上の Android端末
※iPad、iPod touchは動作保証外になりますので、あらかじめご了承ください。

価格：無料 ※アプリ内課金あり

URL：[https://yoga-](https://yoga-lava.com/meisoon/?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media)

[lava.com/meisoon/?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media](https://yoga-lava.com/meisoon/?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media)



3.ヨガで整える おすすめヨガポーズ3選

自律神経を整えるには、**ヨガ**もおすすめです。胸を大きく開くことで呼吸が深まり、また、脊髄の中に自律神経が通っているため、**背骨周りの筋肉をほぐすことで、自律神経が整いやすくなります**。

①ハトのポーズ

- 1.正座から横座りになり、左脚を後ろに伸ばす。
左脚を内側に回し、骨盤は正面に。
両手は体の横につき、床を押して背筋を伸ばす。
- 2.左脚の膝を曲げ、足を左ひじにかける。
お腹を引き上げて状態を起し、右手を前方に真っ直ぐ伸ばす。
- 3.右ひじを曲げ、頭の後ろで左手と握手する。
背筋を伸ばし、5呼吸キープ。
- 4.1～3を反対の足でも繰り返す。



【2】

【3】

②キャット&カウのポーズ

- 1.四つん這いになる。手は肩幅、脚は腰幅に開く。
- 2.息を吸いながら背中を下から順に反らせ、
胸を開いて視線を斜め上に向ける。
- 3.息を吐きながら手で床を押し、背中を下から順に丸め、
視線をおへその方に向ける。
- 4.2、3を繰り返す。



③伸びをする子犬のポーズ

- 1.四つんばいになる。肩が手首の真上、
腰が膝の真上にあるか確認する。
両手を前に10センチ程動かして、つま先を立てる。
- 2.息を吐きながら、お尻を後ろに引く。
両腕は伸ばしたまま、肘が下につかないようにする。
- 3.あごを床につけ、胸を床に近づけていく。
背中に呼吸を入れて、背骨が両方向へ伸びる感覚で、
30秒～1分ホールド。
- 4.お尻をかかとの上に乗せて、
全身の力を抜き休みます。

【3】

【4】



今なら、全国のLAVAでスタート応援キャンペーン実施中！

■6月末までの入会で最大79% OFF！スタート応援キャンペーン実施中！

ホットヨガスタジオLAVAでは、2019年6月30日までに、おトクな特別キャンペーンを実施しています。体験当日の入会で、3ヶ月間通い放題で月額3,100円（税込）となります。LAVAはヨガ初心者から経験者まで、幅広く選ばれております。経験豊かなインストラクターが丁寧に指導するので、ご自身のペースで、目的に合わせてご利用いただけるスタジオです。ぜひこの機会にご来店ください。

【キャンペーン概要】

- 開催期間 : 2019年5月1日(水)～2019年6月30日(日)
- 開催店舗 : 全国のホットヨガスタジオLAVA店舗 ※一部対象外の店舗あり
- キャンペーン内容 : 3ヶ月間、通い放題月額3,100円（税込）となります。
さらに体験当日のご入会で入会金・登録金も0円になります。
※詳細はサイトよりご確認ください。

https://yoga-lava.com/lp/cp/index_t.html?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media

■初めてのホットヨガでも安心！手ぶら体験も実施中！

気軽にホットヨガを体験できる「手ぶら体験」もご用意しております。ウェア上下・バス&フェイスタオル・ヨガマットのレンタルとミネラルウォーターがついて、500円（税込）で体験できます。

※替えの下着は別途ご用意ください。

※キャミソール（カップ付き）かTシャツのいずれかになります。

- ※2019年6月30日申込みまで（過去5ヶ月以内に体験またはマンスリー登録をしていない方が対象）
- ※当キャンペーンの適用には、キャンペーン対象店舗にて体験当日の登録が必要
- ※別途入会時のみ、施設使用料2,000円（税込）が必要
- ※特別価格終了後9ヶ月間の継続が必要
- ※4ヶ月目以降は通常価格2店舗通い放題コース7,300円（税抜）～
- ※期間中の月額が3ヶ月目にまとめて9,300円（税込）の引き落とし
- ※一部対象外の店舗あり



ホットヨガスタジオLAVA それは、人生のための1時間。

フィットネスクラブ総合満足度No.1※の、全国に410店舗以上を展開するホットヨガスタジオ。柔軟性が格段に上がる暖かい環境で、たっぷり発汗してカラダも心もクリアな状態へ導きます。めぐりの良さを根づかせることで、ダイエットや体質改善、ストレス解消などさまざまな効果を同時に実感できることも、ホットヨガの魅力です。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を含めたサービスを提供します。



※2018年7月株式会社アイディエーション調べ

会社概要

「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」

株式会社LAVA International公式サイト <https://lava-intl.co.jp/>
ホットヨガスタジオLAVA公式サイト <https://yoga-lava.com/>

会社名 : 株式会社LAVA International
代表者 : 代表取締役社長 鷲見 貴彦
創立 : 1990年12月
資本金 : 3,000万円（2018年8月現在）
住所 : 〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル9階

