



## 梅雨を吹っ飛ばせ！！

皆様こんにちは！

早いもので、今年ももう6月になりました。例年より早い梅雨入りで、じめじめした日々が続きますね・・・  
今月は、この梅雨時特に影響のある、**天気痛・気象病**についてお話しいたします。

雨の日は体調が悪くなったり、寒い日は関節が痛んだりという話は、聞いたことがありますよね？

**天気痛**とは、天候によって痛みが発生したり、元々ある痛みが増大したりすることを言います。

**気象病**とは、天候だけでなく気温や気圧・湿度などの気象条件の変化によって、痛みだけでなく色々な症状の変化の引き金になることを言います。

特に、気圧の低下・温度の低下・湿度の上昇によって

- 自律神経失調症の状態になりやすくなります。
- 血行が悪くなります。
- むくみが悪化する。

などなど、痛みや倦怠感を引き起こす原因が起りやすくなります。

では、どのように対処すればよいのでしょうか？対処法として身近に出来ることが**入浴**です。

湯船に浸かり身体を温めると良いでしょう。特に温泉はいいですね（笑）

これから気温が高くなってくると、冷房で身体が冷えやすくなりますので、なるべく湯船に浸かってください。



## 健康豆知識

いよいよ梅雨の突入6月です！

今月は6月の旬の食べ物のご紹介です！

今回は魚に絞ってみました！

その中でもお勧めは「スズキ」です。

スズキはブリなどと同じように成長と共に呼び名が変わる出世魚です。

スズキには、「レチノール」といわれるいわゆるビタミンAが豊富です。

これは魚の中では珍しいのです。

ビタミンAには様々な効能がありますが、その中でも、免疫力の向上があります。

季節の変わり目は身体も壊しやすいので是非、ご賞味下さい！



## ストレッチ情報

### 前腕（肘から下）のストレッチ①

片方の腕を前方に出し、手のひらを、前に向け、指を下にし、もう片方の手で前に出した指を手前に引いていきます。



