



9月に入りいよいよ秋 過ごしやすい季節になってきました。今年の夏は本当に暑かったですね。今、疲れがでて調子を崩す方も多いようです。ゆっくり、よく眠って、気をしっかりもって体を動かしていきましょう！朝、晩、いずれかでウォーキングをすると天のエネルギーと地のエネルギーをもらって元気になれるですよ！①気持ちよく大地を踏みしめながら歩く。②軽いスロージョギング（普通に歩く歩幅の半分の幅で歩くぐらいの速度で）を入れながら歩く。30分～40分。是非、お勧めします。
スマイルYOGAスタジオ 主宰 松下美枝



鈴木勝代さん 82才 ヨガ歴28年
趣味 ハイキング、手芸 毎週金曜日、朝の骨盤ヨガのクラスに通っています。エレベーターやエスカレーターは使わずなるべく歩くことを心がけています。姿勢がよく、さっそうと歩かれる姿がまた若々しいです。トリコーナ・アサナもごらんの様に綺麗に決まっています。



自律神経のアンバランスを正しましょう！

この季節の変わり目、年齢、疲労、ストレス、栄養のアンバランスにより自律神経のアンバランスになることがあります。全身倦怠感、疲労感、不眠、寝汗、めまい、頭痛、ほてり、冷え、肩こり、便秘、下痢などの不定愁訴に悩まされたりします。これは臓器そのもの問題ではなく、それをコントロールする神経、あるいはホルモンの障害であり、いろんな要素が絡みあっておこっています。身体的症状の他にイライラする、精神的に不安を感じたり、躁鬱の症状があったりもする。原因の一つとして末梢の毛細血管の血流が悪くなって、末端の神経の働きが悪くなっておこることもあります。

食事対策 効果的な栄養素を！

- ①主食は未精白穀物にする。玄米、全粒粉で作ったパンや麺類。穀物には神経の働きに役立つビタミンB群が豊富です。玄米に含まれているγオリザノールは自律神経の薬としても処方されている成分です。
- ②ビタミンEは末梢血管への血流を促します。
ごま、ピーナッツ、アーモンド、玄米
- ③ビタミンCは精神的な不安、ストレスを除きます。
ブロッコリー、ピーマン
- ④カルシウム不足は情緒不安定になる。
魚介類、野菜類、モロヘイヤ、小松菜、豆類
- ⑤ニンニク アリシンは血流を良くする。

控えたい食品

白砂糖、菓子類、ジュース類、果糖の多い果物

食べ方、生活習慣のポイント

- ・多飲、多食、過食をさげましょう。
- ・規則正しく食事をとりましょう。
- ・夜更かしや朝寝坊を避け、生活リズムを整えましょう。
- ・便秘しないこと。
- ・気持ちを明るくストレスをためない。
- ・ヨガを生活の中に取り入れましょう。
胃と肝臓の刺激法、ネコ3番のポーズ、合掌礼拝法、呼吸法や瞑想。

- ・9月15日・10月6日（日曜日）13時～ GボールEX WS 2000円
- ・9月21日（土） 14時～ サンスクリット講座 2000円
- ・9月28日（土） 14時～ 玄米酵素 健康講座 ～無料～
- ・10月1日（火）13時半～ 医療と美容のコラボセミナー 500円
住友生命名古屋ビル1F 大会議室



ヨガインストラクター養成コース生徒募集中！

心のヨガと体のヨガそして食のヨガについて深く学びませんか？
本来の自分と出会い、真実の自分の人生を生きましょう！
ヨガ研修生コースも募集中です。毎月入学できます。



