



その
不調、

ウインター・ブルー(冬季うつ)かも!?

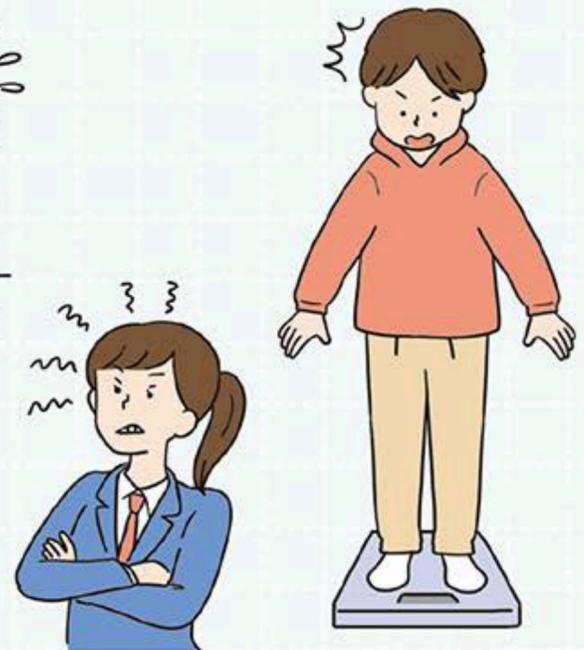
最近、何となく気持ちが落ち込んだり、憂うつな気分になったりしていませんか。それは、もしかしたら「ウインター・ブルー(冬季うつ)」かもしれません。

「ウインター・ブルー」とは、晩秋から冬にかけて、もの悲しい気分になり、以前は楽しみだった活動に興味がわかず、無気力になるなどの症状が現れるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされます。

気になることがないか、チェックしてみてください。



- 気分が落ち込む
- ものごとを楽しめない
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲が止まらない
(特に甘いものをよく食べるようになった)
- 睡眠時間が長くなった
- 体重が増えている



一般的には、春が近づくにつれて(日照時間が長くなるにつれて)、自然に良くなるケースが多いようですが、気になるようなら生活を見直して対策をしましょう。

効果的な対策は、自然の光によく当たるようにすることです。できるだけ、屋外に出て太陽の光を浴びましょう。

また、就寝時間や起床時間を決めて、リズムのよい生活を心がけることも大切です。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石鹸で時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人ごみを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。

咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症を他人に感染させないために、咳やくしゃみをする際は、マスクやハンカチ、服の袖などで、口や鼻を押さえましょう。咳やくしゃみをした後は手洗いも忘れずに！



感染対策はみんなのため～うつらない・うつさないために～



猫背の人は要注意



勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩こり、頭痛や目の疲れなど、様々な不調を引き起こします。

原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背ではクビと肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、方がこるのです。



猫背にならない座り方

- ・深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす。
- ・足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする。



11月・12月のクオレの開室日

11月22日（金）、27日（水）、29日（金）、30日（土）

12月3日（火）、4日（水）、6日（金）、9日（月）、13日（金）、14日（土）

20日（金）21日（土）、25日（水）

