

4

2016

April

新年度を迎えました。札幌市は先月の時点で残雪がゼロになり、例年よりも一段と早く春を迎えております。

暖かくなり気持ち的にも明るくなるこの季節ですが、一方で気候の変化やストレスによる春の不調:「春バテ」を感じやすい時期でもあります。春バテの要因には、環境の変化、激しい寒暖差、ホルモンバランスの乱れ等が考えられています。

解消法として、深呼吸(血流を良くしストレスを軽減する)、身体を温める(幸せホルモンの「セロトニン」の分泌を促す)などが有効なようです。季節の変わり目だからこそ、より一層身体を労る必要があるのかもしれないね。

day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
					1	2
3	4 喫茶 	5	6 癒音コスモス 	7 喫茶 	8	9
10	11 喫茶 	12 理美容  売店来苑 	13	14 喫茶 	15 Ilパター点検 (午後)	16
17	18 喫茶 	19	20 癒音コスモス 	21 喫茶 	22	23
24	25 喫茶 	26 理美容  売店来苑 	27	28 喫茶 	29 昭和の日	30