

りふまく通信かわら版

12月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ポディーケア・リフレクソロジー

りふまく通信かわら版は、月一回スタッフが企画、編集している健康誌です



季節性感情障害編



うつ病が、誰でもなりうる「心の風邪」と認知されるようになってくるのと同時に、この病気の特徴も知られるようになりました。しかし、うつ症状があっても通常の「うつ病」とは少し違う、「冬季うつ」である場合もあります。冬季うつとは、季節性感情障害（SAD）と呼ばれる病気のひとつ。精神科医のノーマン・E・ローゼンタール氏らが、季節によって症状が出る時期と出ない時期があるうつ病患者の研究を行い、冬に症状が出るものが「冬季うつ」と呼ばれるようになりました。一般的なうつ病との違いは、①冬場に限られること、②不眠よりも過眠になりやすい、③炭水化物を多く含むものを摂りたくなる、という特徴があります。

冬だけこんな症状が出たら要注意！自分でチェックしてみましょう！

- 以前ならやれた仕事をうまく処理できない
- 考えたり、集中する力が明らかに落ちる
- しょっちゅう悲しく、泣けてきてしまう
- 自己否定的になる
- 普段より睡眠時間が数時間長くなったり、朝起きられなくなる
- 一日中、横になって過ごしたい
- 炭水化物に偏る食事をコントロールできない、体重が増える



裏面で予防法と解消法を説明します。

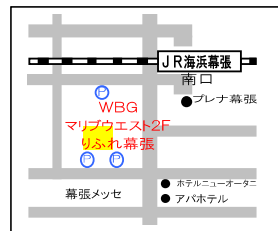
ポディーケア



リフレクソロジー

10分	1080円	40分	3996円
20分	2052円	50分	4968円
30分	3024円	60分	5940円

* 60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能
* リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております



りふれ幕張

千葉市美浜区中瀬2-6
WBGマリブウエスト2F
* WBG内駐車場サービス有
【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 幕張メッセ
TEL 043 (213) 3890

平日 10:00~21:00 (受付20:00)
土日祝祭日 10:00~20:00 (受付19:00)
URL http://kokushu.com/r_makuhari.html



冬季季節性感情障害の予防と解消法

1、温まる

⇒ 夜入浴するなら、湯船で全身浴。朝ならば熱めのシャワー。
湯船で全身浴。冬場の夜の半身浴は身体を緊張させてしまうのでNG。
遅く帰ってきた日は、サッサと寝て、熱めの朝シャワーがオススメ。

2、太陽光にあたる。(一番効果的です!)

⇒ 太陽光を浴びることにより、メラトニンが減少し、セロトニンが分泌され、スッキリします。
できれば窓際で、レースカーテンだけにして寝ると朝日が当たりやすくなります。
(晴れの日太陽光=10万ルクス、一般の家庭の照明=300~400ルクス)

3、セロトニンウォーキング

⇒ 呼吸と歩行のリズムを合わせます。1、2歩目で吐き、3、4歩目で吸う(ハッハッ、スッスッ)
15分~20分でセロトニンの分泌が促進されます。

4、食生活の改善

⇒ 冬季うつの原因の一つに腸内環境の乱れが挙げられます。特に砂糖や麺やパン、パスタ等を多く摂る食事は消化機能の低下を招き、機能が低下すると神経や脳の誤作動でホルモンバランスが乱れ、冬季うつの症状に繋がります。砂糖や小麦類を多く摂っている人は、まず主食をご飯だけにするようにしましょう。

12月のお得な限定コース



セットメニューでしっかり実感!

ボディーケア
+
眼精疲労

30分以上のボディーケアと
眼精疲労コースを組み合わせ

眼精コースが
1620円→1000円に

620円お得!

ホットパックと冷パックで
目元スッキリ!

12月のスタッフ出勤表

* 出勤メンバーは、急遽変更になっている場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日	
							・・・10:00~16:30
渡邊	今井	渡邊	渡邊	渡邊	今井	渡邊	・・・10:00~19:00
岡田	岡田	岡田	内山	内山	阪口	今井	・・・12:00~21:00
今井	内山	今井	岡田	今井	岡田	内山	・・・10:00~20:00
内山	阪口	阪口	阪口	阪口		岡田	・・・10:00~18:00
							・・・15:00~21:00



WEBで毎日の
← 出勤表を確認
できます!

043(213)3890

