

## カウンセリングルーム☆これからのプログラム

### マンスリープログラムののご案内

11月

16日(金) お昼ごはんつくろう! 食べよう!  
~皮から作る手作り餃子~

12月

14日(金) ケーキ作り

1月

11日(金) 白玉団子とおぜんざい

2月

1日(金) 作ってみよう! 手作りチョコレート

申込時期が来たらポスターを張り出します。  
時間等確認の上お申し込みください

### アトリエラボのご案内

	日 程	内 容	持ってくるもの
5回目	10月30日(火)	ふわふわ羊毛フェルトをしてみよう	手ぶらでお越しください。
6回目	11月27日(火)	編み物をしてみよう	使いたい毛糸があればご持参ください
7回目	12月18日(火)	マスキングテープでカードを作ろう	使いたいマスキングテープがあればご持参ください



詳しくはこちら→



カウンセリングルーム 受付時間 月～金 9:30～17:00

電話(直通) 0798-51-8541

# カウンセリングルームだより

Vol.38



## こんにちは♪カウンセリングルームです★



2018年度後期が始まりましたね。

夏休みはいかがお過ごしでしたか？今年の夏は例年暑い暑いと言っていますが、その例年を上回る猛暑が続きました。やっと過ごしやすい気温になり、秋を迎えたかなと思っていると、また気温が上がったりと今年は気候に振り回される年ですね。

目次：

コラム

2

女性のカラダの  
不調について

3

これからのプログラム

4

秋を迎える頃に身体の疲れは出やすくなります。後期も始まり慌ただしい生活にもなるので、どうぞ体調には気をつけてくださいね。

少し疲れたなあ・・・リラックスしたいなあ・・・と思われた方はサロン室でお茶を飲んだりしながらリラックスしたり、カウンセリングルームにいらしてくださいね。



さて今回は女性のカラダの不調について取り上げてみたいと思います。

→次のページに続く。



→皆さんは月経前症候群（PMS：Premenstrual Syndrome）という言葉聞いたことがありますか？女性の皆さんは月経(生理)が毎月あると思いますが、月経前に様々な症状が起こります。

- ◆ イライラする
- ◆ 気分が沈む、憂うつ
- ◆ 頭痛
- ◆ 乳房の張り・痛み
- ◆ 便秘・下痢・腹部の張り
- ◆ 肌荒れ・ニキビ



これは月経前症候群の主な症状です。



これに当てはまると思われた方いますか？起こる症状や度合いには個人差がありますが、女性の80%は経験していると言われています。

▷PMSは一体どういうメカニズムで起きているのでしょうか？

人によって大きく症状が異なるPMS。実はその原因ははっきりとわかっていません。一説によると、排卵後に訪れる「黄体期」に分泌される女性ホルモン「エストロゲン」と「プロゲステロン」の急激な変動が関わっていると考えられています。

▷デリケートな女性のカラダ。  
女性特有のホルモンバランスが  
身体に影響を及ぼしているのです！



ホルモンバランスは私たちの目には見えないので気を付けるといっても、一体どうしたらいいのでしょうか？実は・・・私たちの生活環境の中でもPMSに影響を与えている要因があります。

## PMSの症状が重くなる原因・・・

### ◆ストレス

- ・急な環境の変化
- ・緊張状態が続いたとき

### ◆自律神経・体力の低下

- ・風邪や病気で免疫力が低下
- ・自律神経が乱れているとき

### ◆食事

- ・バランスの悪い食事
- ・珈琲やお酒をたくさん飲む

### ◆性格

- ・几帳面
- ・自分に厳しい
- ・神経質
- ・負けず嫌い

皆さん当てはまるものはありましたか？

## ▷今日から始められるセルフケア！

少しでも月経前の不快な気持ちを軽くするためのセルフケア・

- ・入浴で身体を温めて血のめぐりをスムーズに♪
- ・リラックスできるアロマやヨガを取り入れよう♪
- ・豆乳を飲み生理痛を和らげよう♪



自分なりのリラックス方法を取り入れてみましょう☆

出典「知ろう、治そう、PMS(月経前症候群)」supported by ゼリア新薬工業株式会社

なんとなくイライラするな・・・。

最近カラダがしんどく感じる・・・。

それは自分が原因だけではなく、環境や日々の

生活、または自分の性格・・・と様々なことが

女性のカラダに影響を及ぼしています。

自分では気が付かなかったけれど、自分にも当てはまるなと思った方、

気軽にカウンセリングルームに相談しに来てくださいね☆

