

月刊 ゆがの通信

2020年6月号

発行：ゆがの薬局

「コロナ疲れ」「コロナストレス」は「コロナうつ」へ 「ケアバランス」で「心」と体のバランスを

生活のリズムがくずれると

約二ヶ月にわたる緊急事態宣言も解除され、新型コロナウイルスによる流行も一息ついたという感があります。感染防止のための外出の制限や企業店舗などの活動の自粛により、一日中ご自宅で過ごされたという方も多いと思います。

このような状況下で「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」などという言葉も見受けられるようになってきました。新型コロナウイルスに感染することを恐れて緊張や不安が増加し、普段よりも精神的にも肉体的にも疲れを感じやすくなったり、制限や自粛から思うように行動できないことをストレスに感じるようになったり、また、それらを深く思い悩んでしまうことでうつ症状を発症してしまったりという状況を指しています。

働き方改革の一環としてテレワークやリモートオフィスなどがすすめられてきましたが、学校のオンライン授業も含めて、奇しくもこの新型コロナウイルスの影響で一気に定着してきたようです。わざわざ出社・登校しなくてもよいので便利だと思えますが、ここにも「コロナ疲れ」「コロナストレス」「コロナうつ」への原因が潜んでいます。

ます。それが「生活のリズムの変化」なのです。



いままでは朝起きて準備をし、出社や登校の時間を経てから仕事や勉強をし、帰宅の時間を経て自宅などでリラックスマするこのような生活リズムを繰り返してきていると思います。外出と帰宅のプロセスの中で気持ちや身体のオンオフがリズムとして出来ていたはずなのですがその「切り替え」のための時間が無くなってしまったために集中もリラックスもできずに時間だけが過ぎてしまうような状況が続く、こころと体のバランスが取れなくなってしまうのです。これが長く続くと最終的には「コロナうつ」の方向へ進んでしまう恐れがあります。

気持ちを整える「ケアバランス」

疲れやストレスにさらされた人間の脳内では神経伝達物質の分泌は異常になっているケースが多いそうです。例えば、ドーパミンが不足するとやる気なくなったり、過剰になると過食や依存症に。ノルアドレナリンが過剰に出るとパニックに

なります。この過不足を調整する役割はセロトニンが担っています。今回おすすめする「ケアバランス」にはセロトニンの分泌を調整するロゼアという天然のハーブエキスが主成分として入っています。

新型コロナウイルスはひとまず落ち着いたらといっても、いつ第二波がくるかはわかりません。私たちを取り巻く生活や環境にももっと変化があるかもしれないかもしれません。「ケアバランス」でこころと体のバランスを保つことでより良い生活環境が作れるように、ぜひ一度ご相談ください。

漢方療法推進会「ケアバランス」

(健康補助食品)

六〇袋入り(一か月分)

七、六〇〇円＋税



「ケアバランス」についてのご相談、質問は店頭だけでなく、お電話でも受け付けております。

「こころがワクワクするとからだも元気に」

やる気がおこらない、イライラしやすい、心配事ばかりで不安、うつ、眠れない方
ケアバランスでこころを安定させ健康な毎日を送りましょう

ゆがの薬局

賀茂郡河津町浜149-4 TEL0558-34-0150
当店ウェブサイト <http://www.yugano-ph.co.jp>



1ヶ月分 8200円(税込)