

イライラ

仕事行きたくない

ばくぜんと不安

自信がない

ねむれない

無気力

# 春の心のケア



寒い冬が終わり、少しずつ気温が上がって春がやってきました。

しかし春は心機一転環境が変わって、

ストレスや悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

春に

## 心が疲れる理由

### 人間関係の変化



春になると学校や職場など人間関係の変化が大きく、慣れない環境に気疲れでストレスを溜めてしまいます。

### 体調の変化

ストレスがかかることで自律神経のバランスが乱れてしまい、食欲が無くなったり睡眠の質が下がります。本来必要な栄養補給や休息が取れなくなることで、余計に体調が悪化する悪循環に陥ります。

心の疲れの対策がしっかりできないと、やる気が出ない、眠れない、食欲が湧かないなどの症状が出てきてしまい、5月病になってしまうリスクがあります。春の心にはなぜ変化が起こってしまうのか、その対策はどうすればいいか考えて、早めのケアが必要です。

## お助けアイテム



湧永製薬 エナックW

※**エソウコギ**は一般的にβ-エンドルフィンというホルモンの分泌を助けると言われていて、心と体の疲れやストレスを感じにくくしてくれますヤ!

- ① エソウコギ
- ② ナリヨウ
- ③ 竜眼肉

### あなたを助ける【3つの生薬】

イライラ...モヤモヤ...。そんな症状がなかなかぬけない。そんな時...! 3つの生薬があなたの「心の疲れ」をサポートしてくれます。

何かと不足しがちな

### 【ビタミンB群、C】

- ビタミンB2
- ビタミンB6
- ビタミンC
- ナイアシン

発散できないイライラ・モヤモヤ。知らないうちに

### 「脳や神経は酷使」

されるので、ビタミンB群やビタミンCの補給が大切です。

詳しくは店頭スタッフにお尋ねください

一部店舗で取り扱いなし



## おすすめのケア

### 十分な休息

寝る少し前から部屋を暗くしたり、スマートフォンを見ないようにするのもおすすめです。

### 気持ちの整理

自分の気持ちを紙に書きだしたりして、何にストレスを感じているのか整理しましょう。

### 栄養補給

精神を安定させるホルモンのセロトニンの材料になるささみ、カツオ、卵、チーズなどのたんぱく質を摂るのがおすすめです。

