

# キタバ



## 第124回 通信

### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10

072-360-2101

### ●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

## 季節の変わり目です

冬から春へと、ようやくやく暖かにもなります。

上手く行われなくなるとストレスを感じやすくなります。

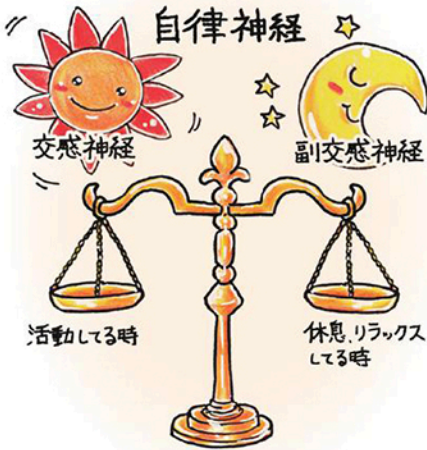
い季節へと移り変わる時期になつてきました。梅桃・桜や菜の花、お花見・卒業・入学など様々なイベントも行われていきます。新しく楽しいイメージもある反面、季節の変わり目でもあり体調不良も現れるシーズン

体調を整えている神経を自律

食事をとること」「運動をする

神経といい、このバランスが崩れやすくなっています。自律神経には主に日中に活動をしている時、緊張・ストレスを感じている時に活動する交感神経と睡眠中やリラックスをしている時に働いている副交感神経があります。寒暖

「朝一番に日差しをあびること」等々です。昔から言われてきていることですので、今までも聞いたと思われる言葉ばかりだと思



差に対応するため交感神経優位が続くとエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。低気圧・高気圧の頻繁な変化に対応するために自律神経の切り替えが必要ですが、

春は気候の変化だけでなく、生活も環境も変化することが多いです。少し生活を見直し、良い体調で過ごしていけるように頑張りましょう。

キタバ薬局 金剛駅前店 上口