

こんにちは！ドイツ式カイロプラクティック逗子整体院です。

女性の方にとって、PMS(月経前症候群) と言うのは身近な問題である場合が多いかもしれません。自分で出来る予防について考えてみたいと思いました。

PMSが起きてしまう原因として、生活の中のストレス、冷え、血流が悪い事、ホルモンバランス、更年期などがあると思います、運動不足などがあると思います。

PMSは「情緒不安定」とか「気まぐれ」だから。。と言う事が原因だから。。と片付けられる問題でもないと思います。

生理前の不調を実は日常生活の中で対策ができます！

1) 温活：内側、外側からとにかく自分を温める事が大事！内側から温めるのはたとえばハーブティーや体を温める食材を食べる事です。または外側から出来る温活は：体が冷えない服装は体が冷えない服装です。腹巻を着用する、寒い日に薄着でうろうろしない事などが考えられます。

ストレスケアとしては、リラックスする事、心穏やかに過ごす事など、ストレスをためすぎないように生活を工夫する事です。アロマオイル：ラベンダーなど自分が心地よいと感じる香りも気分をリラックスさせてくれます。寝不足にならないように気を付ける事もだいじです。

規則正しい生活もPMS予防に役に立ちます。程よく体を動かして、運動とストレッチする事もPMS予防になります。

心と体はつながっているので、ホルモンバランスが乱れないようにとにかく心がける事が大事です。

漢方やサプリも服用してみたり、必要があれば医者に見てみるのも大事かもしれません。

また整体などのほぐしもリラックス効果、ストレス緩和効果、血流改善などの効果があり、実際にPMS緩和の効果がある事が報告されています。

ドイツ式カイロプラクティック逗子整体院は女性施術者ですから、女性の方も不調など相談しやすいのではないかと思います。

セルフケア以外にもぜひご相談ください！

ドイツ式カイロプラクティック逗子整体院

<https://zushi-seitai.com/> SINCE 1994

逗子市逗子 5-2-49-2F 046-872-3831