

春 西部包括だより

ですね♡ 電話:0225-90-3757

vol.7
2022年4月



ぽかぽか陽気に誘われて気持ちもうきうき♡
でもちょっと待って！季節の変わり目の体調不良にご用心！

春の不調の原因

- ◆ 激しい寒暖差 ◆ 生活環境の変化
- ◆ 日照時間の変化 ◆ 花粉症

予防と対策

① 食事は3食、バランス良く！

ご飯や肉、魚、卵など、丈夫な体をつくるタンパク質をとることはもちろんですが、健康や体調管理に欠かせない栄養素であるビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物も食べるように心がけましょう。

季節の旬のものは栄養も豊富で味も良いので、食べる楽しみもふくらみますよ♪

② こまめに体を動かしましょう

春を感じながらの散歩や畑仕事、草取りは気持ちがいいですね。活動は生活リズムを整えることにもつながります。

でも、この時期は冬の間体力、筋力が低下していたり、気候の変化に体が慣れていないこともありますので、ほどほどに動きましょう。無理は禁物です！

③ 入浴は湯船につかりましょう

38～40度のお湯に10分程度入浴すると、体が温まり、緊張もほぐれますよ。

④ 睡眠をしっかりととりましょう

私たちの体は、日光を浴びることで体内リズムが整っていきます。春になり日照時間が長くなると体内時計も狂いがちになり、不眠の原因となることも。

夜にしっかりと眠るために、暖かな日差しを浴びながらの散歩もいいですね。

⑤ 衣服で温度調節をしましょう

暑さや寒さもストレスになります。気候が不安定な春には、薄い服の重ね着を心がけ、暑さ、寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

⑥ 花粉症対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用してできるだけ花粉に触れないようにしましょう。花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。