

# はつらつだより59

## 今月のテーマ：春の体調不良の予防と対策

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の予防についてお伝えします。



### 春の不調の原因

1. 激しい寒暖差
2. めまぐるしい気圧の変化
3. 日照時間の変化
4. 生活環境の変化
5. 花粉症

### 予防と対策

#### 1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。



#### 2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

#### 3. 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。



#### 4. 睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。