

季節の変わり目を 元気に乗り切ろう



季節の変わり目の体調管理



暖かくなってお出かけの機会が増えたり、新生活がはじまったり、春は活動が広がる季節です。しかし、一方で、春は季節の変わり目で心身の調子を崩しやすい時期とされています。この季節の特徴と対策を知って春を元気に楽しく過ごしましょう！



1. 寒暖差による体調不良

春は、

- ・日中の寒暖差
- ・屋内外の気温差 が特に激しくなります。

人の体には気温に合わせて体温調整を行なう機能があります。気温差が激しい季節は、体温調整の為に多くのエネルギーを消耗し、疲労感やだるさを感じやすくなります。

まだ体が暑さに慣れていない為、熱中症などにも注意が必要です。



1. 寒暖差による体調不良

- ・冷暖房器具の使用
- ・上着や着衣の工夫
- ・適度に身体を動かす など…



体温を正常に保つことが
免疫力向上や健康維持につながる！

激しい寒暖差から身体を守る工夫を心がけましょう♪

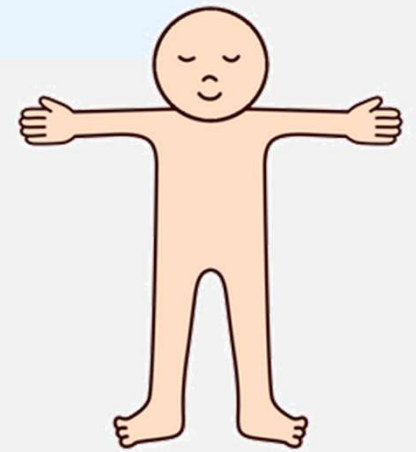


2. 自律神経の乱れ

自律神経って??

・・・心臓や内臓器官等の体の機能を最適な状態に保つための神経です。心拍、体温、血圧、発汗等を無意識のうちに調整しています。

季節の変わり目は、急な気温の変化等により自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、免疫の低下や体調不良に繋がります。



2. 自律神経の乱れ

自律神経バランスが崩れる原因として、精神的・身体的なストレスも挙げられます。春は特に、新生活や慣れない環境でストレスがかかりやすい季節です。

また、自律神経の働きは加齢によっても弱まります。



ストレスにうまく対処することが大切です。
生活の中で、心身のリラックスや気分転換になることを
取り入れてみましょう♪

趣味を楽しむ時間をもつ、散歩や体操なども効果的です。

3. 睡眠リズムの乱れ

生活習慣が乱れると自律神経にも影響します。

特に睡眠は健康維持に欠かせません。

春は日の出が早くなったり新生活による起床時間の変化、不安や考え事等から不眠になりがちです。

規則正しい生活リズムで睡眠時間を確保しましょう。



質の高い睡眠の為には

ゆっくりとした入浴、寝る前にブルーライトを浴びる機会を減らすこともおすすめです♪

4. 適度な運動が大切です

適度に身体を動かすことは自律神経や心身を整えることに繋がります。日頃から身体を動かす習慣をつけましょう。

● 座ってできるストレッチのご紹介

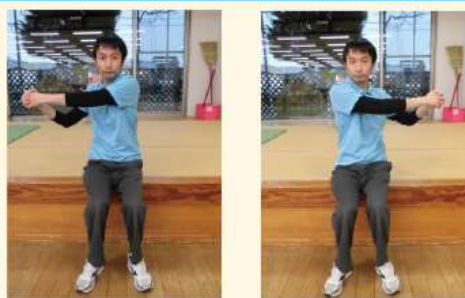
上肢挙上



肘を伸ばして行いましょう

10回×2セット

肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう

左右10回×2セット

腰ひねり



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回

おわりに

体調管理には、まず自分の体調を知ることが大切です。少しでも体調が悪いなと思うことがあれば、しっかり休息をとりましょう。普段の生活や行動の中で、できることから体調管理を意識して、元気に楽しく過ごしましょう！

