

衛生委員会だより

令和5年 4月

社会福祉法人ならやま会

担当事業所：グループホーム大和田

「春バテ」に気をつけよう！

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心に様々な不調を感じるといわれています。この不調を「春バテ」といいます。予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう！

Q「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

「春バテ」しないために自律神経を整えよう！

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。

- 交感神経 【 緊張 】 …… 体の活動時や昼間に活発になります。
- 副交感神経【リラックス】 …… 安静時や夜に活発になります。

通常は2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれています。激しい寒暖差や環境の変化などのストレスがあると交感神経が優位になり、疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなど様々な不調が起こりやすくなります。「春バテ」しないためには自律神経を整えることが大切です。

自律神経を整える食事のポイント

- 食事は1日3回しっかり食べる

噛む動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

- 起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって脳が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

裏面には4月にちなんだクイズあり！