

◆ 第2 向陽新聞 ◆



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
春風のさわやかな季節を迎え、気持ち新たに新年度が始まりました。
柔らかく暖かな日差しが降り注ぎポカポカ陽気の日が増えてまいりましたね。今年度も前向きな気持ちで明るく元気に過ごしていきましょう！！

♡ 春にかけて感じるその不調・実は「春バテ」かも!? ♡

春バテ: 冬から春にかけて朝晩の寒暖差が激しく、新年度で生活環境の変化によるストレスから身体の不調を感じる方が多いようです。原因は、自律神経の乱れかもしれません。

なぜ不調を感じるの？

春は1年の中でも寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応しようと、身体は交感神経の活動が強まり、緊張状態が続きます。これが、自律神経の乱れにつながります。この状態になると、下記の症状が現れます。

・疲れがたまりやすい ・免疫力が低下する ・胃腸の働きが弱まる ・肩・腰が痛む ・身体が冷え ・寝つきが悪い

また、春は異動・転勤・新生活など生活環境が変わることが多い季節です。

普段と違い緊張する機会が増え、ストレスを感じるが多くなり、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経の乱れチェック

- めまい・耳鳴り・立ちくらみが多い □心臓の鼓動が急に早くなる □手足が冷える □手足がだるい
- 胃の調子が悪い □下痢・便秘が多い □肩こり・腰痛がなかなか治らない □起床時、疲労感がある
- 気候の変化に対応できない □寝ても寝足りない □夢をよく見る □風邪でもないのに咳がよく出る
- 飲み込みづらく、のどに違和感がある ※1つでも当てはまれば注意が必要です。

自律神経を整える

気温の変化に対応するために働くのが自律神経ですが、気温の変動があまりに大きいとストレスになり、自律神経の働きが乱れます。自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中のすべての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると疲れ・だるさといった体の不調だけでなく気分の浮き沈みが大きいなど、心の不調にもつながります。そのため、春バテには自律神経を整えることが大事になります。

春バテ対処方法とは？

● 1日3回しっかり食事をとる⇒

よく噛むことで内臓脂肪を燃焼し、体温を上げるホルモンの神経ヒスタミンが分泌されます。それによりアドレナリンなどの分泌が抑制され気分がリラックスします。食事の時間をとる事で心にも余裕がでます。

● 起床時、コップ1杯の水を飲む⇒水分補給により、腸が刺激され動きが活発になります。また、血流も良くなります

● 質の良い睡眠をとる⇒就寝前に目元・首元を温める、ハーブティーを飲む、などリラックスできる環境を取り入れましょう。

● 体温調節ができる服装⇒すぐに着脱ができる薄手のシャツ・カーディガンなどで体温調節をしましょう。

● ストレスを解消⇒イライラなどのストレスは外出して発散しましょう。ストレッチ・ウォーキングなど身体を動かすことで、気分転換ができ、心身ともにリフレッシュできます。

● ビタミン・ミネラル・カルシウムを摂る⇒

ビタミンA・・・副交感神経(リラックス)を整えます。〈多く含む食材〉豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参
 ビタミンB1・・・自律神経に作用します。〈多く含む食材〉豚肉、かつお、卵、にんにく、玄米ごはん
 ビタミンC・・・ストレスにより消費されます。意識して取りましょう。〈多く含む食材〉苺、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー
 ビタミンE・・・自律神経の働きを整えます。〈多く含む食材〉大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー
 カルシウム・・・イライラや不安を抑えます。〈多く含む食材〉大豆製品、乳製品、小魚、小松菜

あいメディアコラム引用



♡ ひな祭り会&ちぎり絵 ♡



上: 雛祭り会では女性利用者様にお雛様になっていただき、ご希望者のみ爪に色をつけて記念撮影を行いました♡♡♡
 下: ちぎり絵教室では、可愛い『お雛様とお内裏様』のモチーフを色紙に貼り付けていただきました♪~♪~♪♪♪

