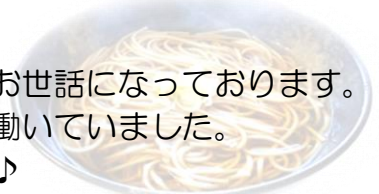


新人紹介

期待の“保健師”がみちのく包括に仲間入り！ 前職は、まさかのあの職業…！？



はじめまして！保健師の高坂と申します。
1月から地域包括支援センターみちのくでお世話になっております。
食べる事が大好きで以前はお蕎麦屋さんで働いていました。
趣味は編み物、特技はフルートの演奏です♪
保健師としては駆け出したばかりですが、皆様の力になれるように
日々勉強中です。どうぞよろしくお願いいたします。



季節の変わり目の体調不良

“春バテ” に要注意！



寒かった冬も徐々に温くなり、春が近づいてきました。大変だった雪かきもひと段落している頃ではないでしょうか。さて、今回は春の健康ネタ！「春バテ」についてお話しします。

◆春バテとは…？どんな症状？

皆さんは「春バテ」という言葉を聞いたことはありますか？「春バテ」とは、春に自律神経が乱れることで感じる心身の不調のことです。主な症状として以下のようなものがあります。

身体の疲れやすさ
だるさ



気持ちが張り詰めて
イライラする



気分の落ち込み
不安・憂うつ



肩こり



寝つきが悪い・
日中に眠くなる



◆原因は…？

春は、気温の寒暖差や気圧の変化が大きかったり、入学や就職・引っ越しなどの生活環境の大きな変化なども多くみられると思います。このような”変化”に体と心がついていけず自立神経が乱れて「春バテ」が起こってしまうのです。

Point 「自律神経」とは…？

私たちの心身の調子を整えてくれる2つの神経のことです。それぞれ交感神経と副交感神経と呼ばれ、通常はこの2つの神経がバランスを取り合い、私たちの心身の調子が保たれています。逆にバランスが崩れると「春バテ」などの不調になりやすいです。



自律神経

◎交感神経：心と身体の状態を活発にする

(活動している時や興奮・緊張するとき、ストレスを感じる時に働く)

◎副交感神経：心と身体の状態を休ませる

(休息している時や睡眠時・リラックスするときに働く)

どうしたら「春バテ」を予防できるのか？今すぐ始められる予防法は裏面へ！

自律神経を整える！

今日からできる春バテ予防



「春バテ」予防のポイントは、『自律神経を整え、活動と休息のメリハリをつけること』『体と心をリラックスさせること』です。今回は、運動と日常生活でできる予防法をまとめてみました！

～日常生活編～

●食事を1日3回食べる

食事をとると体はリラックス状態になります。逆に欠食すると興奮状態になり、自律神経のバランスが乱れてしまうので注意が必要です。

●入浴はシャワーだけではなく、湯船にもつかる

湯船につかると副交感神経が働き、自律神経が整います。38～40℃のお湯に10～20分入浴すると効果的です。



●睡眠をしっかりとする

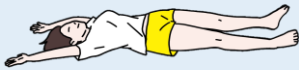
就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなります。



～運動編～

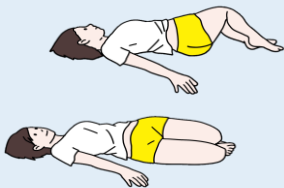
心身をほぐす体操を紹介します。就寝前に行えばリラックスしてよりよい眠りにつながり、日中に行うと緊張がほぐれますよ！

①「背伸び」



仰向けで背伸びを3回繰り返します。両手を頭の上で組んで伸ばすともっと気持ちいいですよ。

②「腰ひねり」



仰向けになり、両手を横に広げ膝を立てます。顔を左側に向け、足を揃えたまま膝を右に倒しましょう。次に顔と膝の向きをそれぞれ逆に行います。左右交互に3回繰り返します。

③「お尻伸ばし」



仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せましょう。左右交互3～5回繰り返します。

④「脱力」



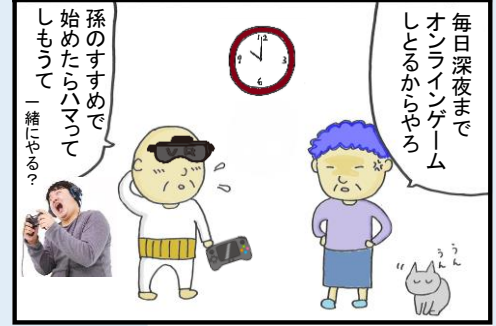
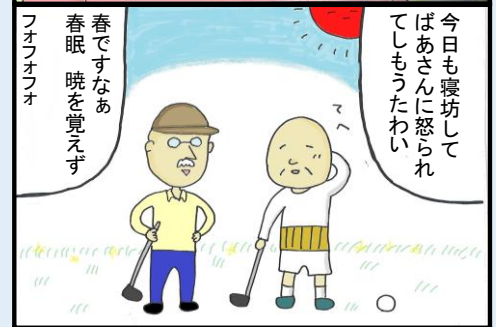
仰向けで両手両足を上げ、手足をぶらぶらさせます。全身の筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。

※そのほか、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、階段を使用する・なども、自律神経を整える効果があります！



大人気連載 ゆるゆる4コママンガ

第3話 春バテかも？おじいさん



さく・え 大河 卓

夜更かしはほどほどに☆