

# ケアマネかがやき

## ～ 春バテに注意 ～

春は生活環境や天候により自律神経が乱れやすく、不調を感じる人が多いそうです。そのような「春バテ」を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？

### 自律神経が乱れる原因

#### ①生活環境の変化によるストレス

新年度になり、学校や会社などの環境が変わるとストレスを感じる場面も多くなります。



#### ②気圧の変化・激しい寒暖差

高気圧と低気圧が交互に移動するため天気が変わりやすくなります。1日の中でも温度差があるため体調を崩しやすくなります。



### こんな症状はありませんか？

春バテの予防には規則正しい生活が大切です。当てはまる項目がある方は、生活習慣を見直してみるといいかもしれません。



- |                                 |                                  |                                 |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるい  | <input type="checkbox"/> やる気がでない | <input type="checkbox"/> 目覚めが悪い |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 昼間眠くなる  | <input type="checkbox"/> 夜眠れない  |



### 自律神経を整えるには

- ・お風呂に入って体を温める
- ・適度な運動で血流をよくする
- ・バランスの良い食事をとる
- ・十分な睡眠をとる



# ～お誕生日おめでとうございます～



## ★ 自律神経を整える食事のポイント ★

### ● 1日3回の食事

決まった時間に食事をする事で、生活のリズムが整います。



### ● 起床時にコップ1杯の水を飲む

水を飲むことで腸が刺激され、動きが活発になります。腸の働きが自律神経にも影響するそうです。



### ● バランスの良い食事をする

偏った食生活は自律神経の乱れを招きます。

#### ＜おすすめの食材＞

**ビタミンA** 豚肉、鶏肉、うなぎ、サケ、ニンジンなど

**ビタミンB1** 豚肉、かつお、卵、玄米など

**ビタミンC** イチゴ、かんきつ類、ブロッコリーなど

**ビタミンE** 大豆製品、ナッツ類、ほうれん草など

**カルシウム** 大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

