



なごみカフェ vol.13

訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031



訪問看護ステーションなごみはこの度4月1日をもって設立4周年を迎えさせていただきました。これもひとえに皆様のご愛顧のおかげと、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも皆様にご満足いただけるサービスを提供できるよう日々精進してまいります。

今後とも訪問看護ステーションなごみをよろしくお願い致します。

春バテしていませんか…？

春是一年の中で一番寒暖差が大きい季節です。そのため身体が気温の変化に対応しようと交感神経を活発に働かせます。交感神経の働きで身体の緊張状態が続くと、自律神経が乱れ、春バテの症状が起きやすくなります。春バテの症状には以下のようなものがあげられます。

- 全身のだるさ・疲労感
- 集中力の低下・意欲の低下
- 食欲不振・胃腸の不調
- 睡眠の質低下
- 慢性的な頭痛・肩こり



春バテ予防と対策

- ✿ 規則正しい生活
- ✿ バランスの取れた食事
 - ✓ ビタミンB(疲労回復)ビタミンC(免疫力向上)たんぱく質(体力維持・回復)食物繊維(腸内環境改善)を摂取する。
- ✿ 入浴で身体を温める
 - ✓ 38℃～40℃のぬるめのお湯に20分程度浸かる
 - ✓ 半身浴で血行を促進し、疲労回復を促す
 - ✓ 就寝1～2時間前に入浴する
- ✿ 適度な運動
 - ✓ ウォーキング・ストレッチ・軽めの筋トレを行う
- ✿ 良質な睡眠
 - ✓ 室温を18℃～20℃に保つ
 - ✓ 就寝時間を決める



季節の変わり目は体調を崩しやすい為、お家でできるセルフケアを取り入れ体調不良を予防しましょう！