



寒さの中にも、少しずつ春の陽気を感じられるようになったこの頃。皆様いかがお過ごしでしょうか？
春はもうすぐそこまで、陽気で過ごしやすくなるかと思いきや、「今年の花粉はすごいらしい！」という毎年なんだか聞いているような情報を耳にするたび、今年の花粉はすごいんだな。と身構えてしまう自分がいます。
冬の終わりから春にかけては、寒い日が3日続くと、その後4日くらいは暖かい日が続き、これを繰り返す「三寒四温」の時期です。気温の変化に気を付けて、この時期を乗り切りましょう。

なんだかぼっとしない、それは「春バテ」のサインかも

春バテとは、春の大きな気温差や新生活のストレスなどで自律神経が乱れ、体がうまく順応できずに起こる不調の総称です。3月から4月に増えやすく、寒暖差・気圧変動・生活リズムの変化が重なる事で心身に負担がかかります。

- 体がだるく疲れやすい
- 朝起きられない、眠気が強い
- 頭痛・めまい・肩こり
- 集中力の低下・やる気がでない
- 食欲不振・胃腸の不調
- 気分の落ち込み・イライラ

「風邪ではないけど調子が悪い」という曖昧な不調が特徴です。

予防・対策はあるの？



○規則正しい生活を意識する

寝る前の飲食やスマホ・PCの操作を避け、リラックスできる環境にしましょう。特に春は気温の変動が激しいため、早めに休みをとることで体をしっかりと回復させることが大切です。

○バランスの取れた食事

春は新鮮な野菜や果物が豊富な季節。ビタミンやミネラルをしっかりと摂取し、免疫力を高めることが予防に繋がります。



○適度な運動

散歩や軽いジョギングなど、無理のない運動を取り入れることで、血行が促進され、春の寒暖差にも適応しやすくなります。また、運動はストレス解消にも効果的です。

○花粉症対策

春バテと花粉症が重なると、一層つらく感じます。アレルギーによる体の疲れや薬の副作用(眠気)も春バテを悪化させる一因です。

花粉症の症状がある方は、外出時にマスクを着用したり、帰宅後すぐに衣服を取り替えることで、体に付着した花粉を落とすようにしましょう。



不調を感じたら無理をせず、自分のペースで心身を休めることが大切です。



～2月のお弁当～

月に1度、理事長からご馳走になるお弁当。
2月は初となる”ぎょうぎの美鈴“でした♡
とっても美味しく、午後からの業務もはかどりました！