

春の風が、快い季節となりました。皆さまお変わりはありませんか。
今回は【自律神経の乱れと心身の疲労】についてお知らせします。



自律神経とは

交感神経（心身を活発にする）と、副交感神経（心身を休め回復させる）の2つで成り立っています。春は、寒暖差、気圧の変化、日照時間や生活環境の変化等のストレスで、この2つのバランスが乱れがちになり、不眠や疲れ、食欲不振、不安感等から心の不調までも引き起こします。

自律神経と心のバランスを整えるために

時間

起きる時間・寝る時間・食事の時間 のリズムを作る。就寝前に目元、首元を温めると睡眠の質も良くなります。

食事

ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や果物、疲労回復に山芋、緊張緩和に春菊などの摂取。



休養

何もしない、のんびりした時間を作る。忙しくしすぎない。散歩、音楽など自分なりのリラックス方法で。



体温調節

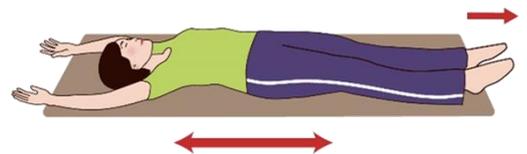
気候が不安定な春。薄物の重ね着で、暑さ寒さを感じたら脱ぎ着する。入浴も副交感神経が働きます。



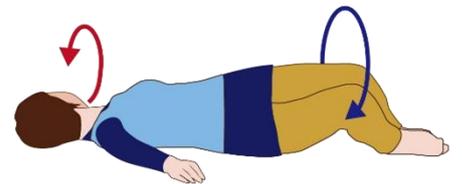
体操

心と体をほぐす軽体操を。寝る前に行えば、心身がリラックスして、より良い眠りへの導入に。(右図に参考)

背伸び ゆっくり3回



腰ひねり 左右交互に3回



お尻伸ばし 左右交互に3~5回



脱力 手足をブルブル



体操/全国健康保険協会 HP

春は気候の変化だけでなく、生活の環境も大きく変化する時期です。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう。また、欠食（食事を抜く）すると交感神経が働いたままになってしまいます。バランスを考えた食事（3食）、睡眠、温めを心がけ、爽やかな春をお過ごしください^ ^

~裏面もご覧ください~



【脳トレコーナー】

縦・横・斜めの列から「国の名前」を10個見つけてね



ウ	サ	バ	ズ	エ	コ	ラ	チ	ホ	カ	グ	ス	ヨ	マ	キ	カ	ケ
テ	ゼ	ロ	シ	ア	ビ	ヤ	メ	オ	ウ	ロ	ボ	イ	ヲ	オ	ナ	ナ
ケ	ツ	タ	レ	パ	メ	ナ	ツ	キ	プ	ユ	ア	ン	ス	ク	ダ	ホ
ゾ	エ	ハ	ダ	ア	ガ	リ	ワ	ク	シ	ル	ス	ド	ソ	ミ	ゴ	ユ
ネ	ジ	ヲ	オ	ラ	ン	ダ	カ	モ	ニ	コ	ペ	セ	ポ	エ	ハ	ベ
チ	プ	ノ	チ	ヒ	ジ	ト	ピ	イ	リ	ブ	ラ	ジ	ル	ゲ	カ	シ
イ	ト	ツ	トル	コ	キ	ヌ	ザ	シ	ギ	メ	ワ	ド	フ	ブ	ム	



タコ

↓

こたつ

↓

つき

なべ

↓

べんとう

↓

うし

さんま

↓

まんが

↓

ガラス

前回の答え

トマト

↓

とんぼ

↓

ボール

さつまいも

↓

モナリザ

↓

ザリガニ

梨

↓

しいたけ

↓

ケーキ

なすび

↓

ビール

↓

ルビー

君が代

↓

よもぎ

↓

ギター

サバ

↓

バケツ

↓

机

らくだ

↓

だんご

↓

ごま

めだか

↓

カラオケ

↓

毛糸