

# ふれ黛通信

身体を整える「春の暮らし」編

【第14号 令和5年3月発行】



【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域支え合い支援課 ふれあい黛サービス担当 (矢延・高土居)

〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2 (さざんか会館 1階)

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

暖かな日差しに、春の訪れを感じる季節になりました。皆さまお変わりはありませんか。今回は、春に気を付けたい【寒暖差アレルギー】についてお知らせします。



## 寒暖差アレルギーとは

春は「三寒四温」と呼ばれる、春先ならではの寒暖差が激しい季節でもあります。急激な温度差が鼻の奥を刺激し血管の太さを変えて、鼻水や鼻づまりなどの花粉症に似たアレルギー性鼻炎のような症状を起こします。大きな温度変化によって、自律神経(身体機能のバランスを調整する働き)が乱れるために発症すると考えられています。

### 寒暖差アレルギーの予防方法

#### 食生活を見直す

身体を温める日頃の食生活が大事です。

根菜や発酵食品、りんご等は体を温めるとされているほか、生姜やにんにくは、血行促進の効果が期待できます。



#### 筋肉を付ける

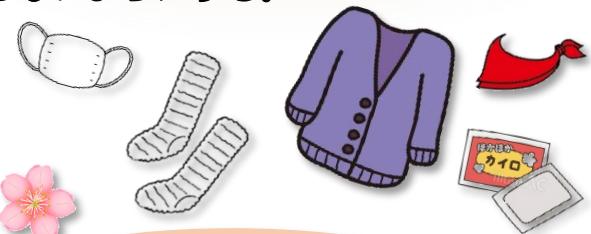
自分にとって無理のない適度な運動で、基礎代謝を上げましょう。(腕を上げる・ラジオ体操・ウォーキングなど)



### 気温差を小さくする

カーディガンやスカーフなど、体温調節しやすい衣服を持ち歩き、首・手首・足首を温める。

マスクを着用して、冷たい空気が鼻やのどに直接入らないようにする。



#### 自律神経を整える

精神的・肉体的ストレスや夜更かしなどは、自律神経のバランスが乱れてしまります。自分なりのリラックス方法で身体を休めましょう。

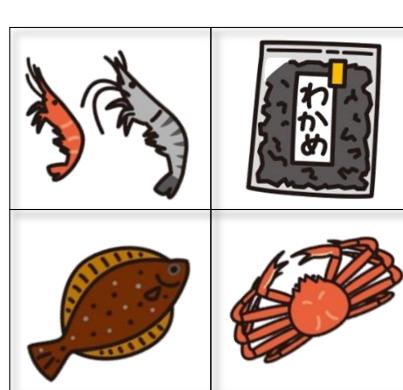
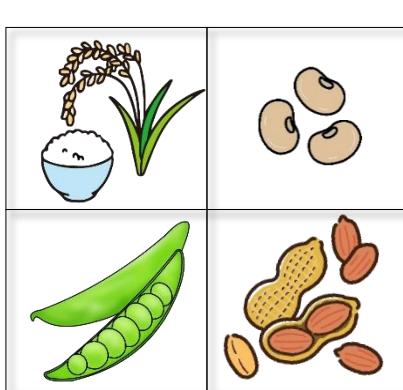
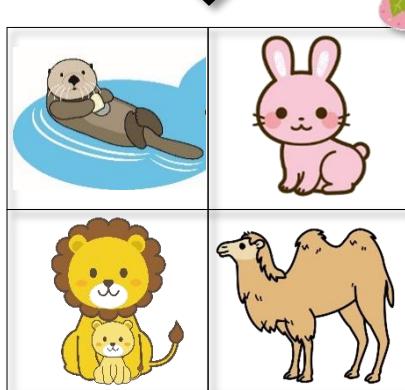
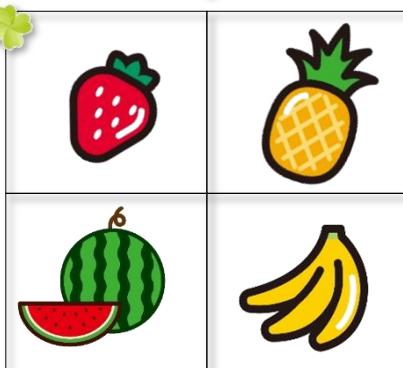
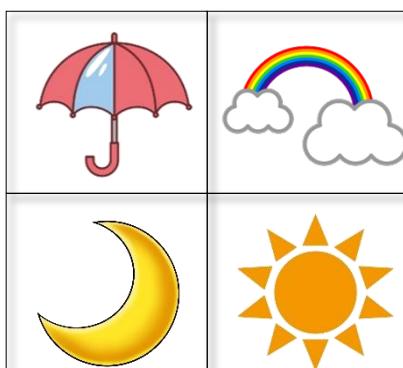
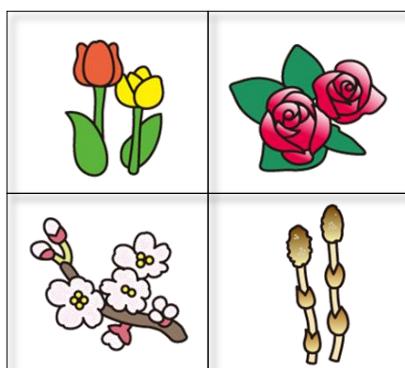
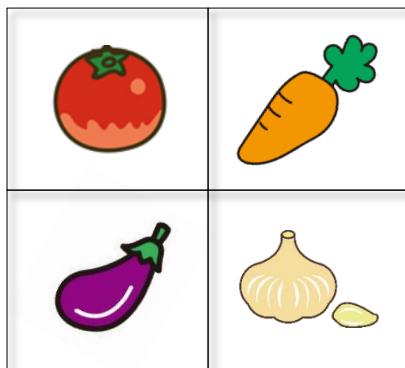
ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることも効果があります。



春は日照時間が短い冬と日照時間が長い夏の移行期間にあたり、体内時計が時差ボケのような状態を起こして、やる気が起きない・憂うつなどの心の不調も起こしやすくなります。しっかり休養を取りつつ生活のリズムを整えながら、春の不調を乗り越えましょう。^ ^

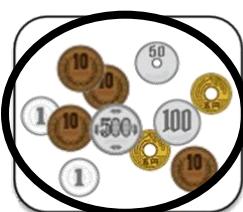
~裏面もご覧ください~

【脳トレコーナー】絵を選んで、しりとりを完成させてみてね^ ^

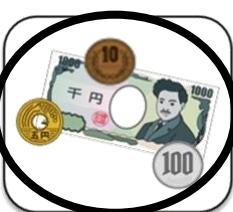


上と下どちらが多いでしょう?

¥702



¥1,115



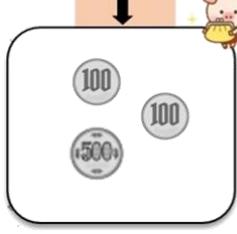
前回の解答

¥10,276

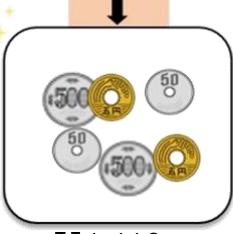


金額がいくらあるでしょう?

¥44,822



¥700



¥1,110



¥10,225

