

# ふれデイ通信

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 ふれあいデイサービス担当（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切です。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

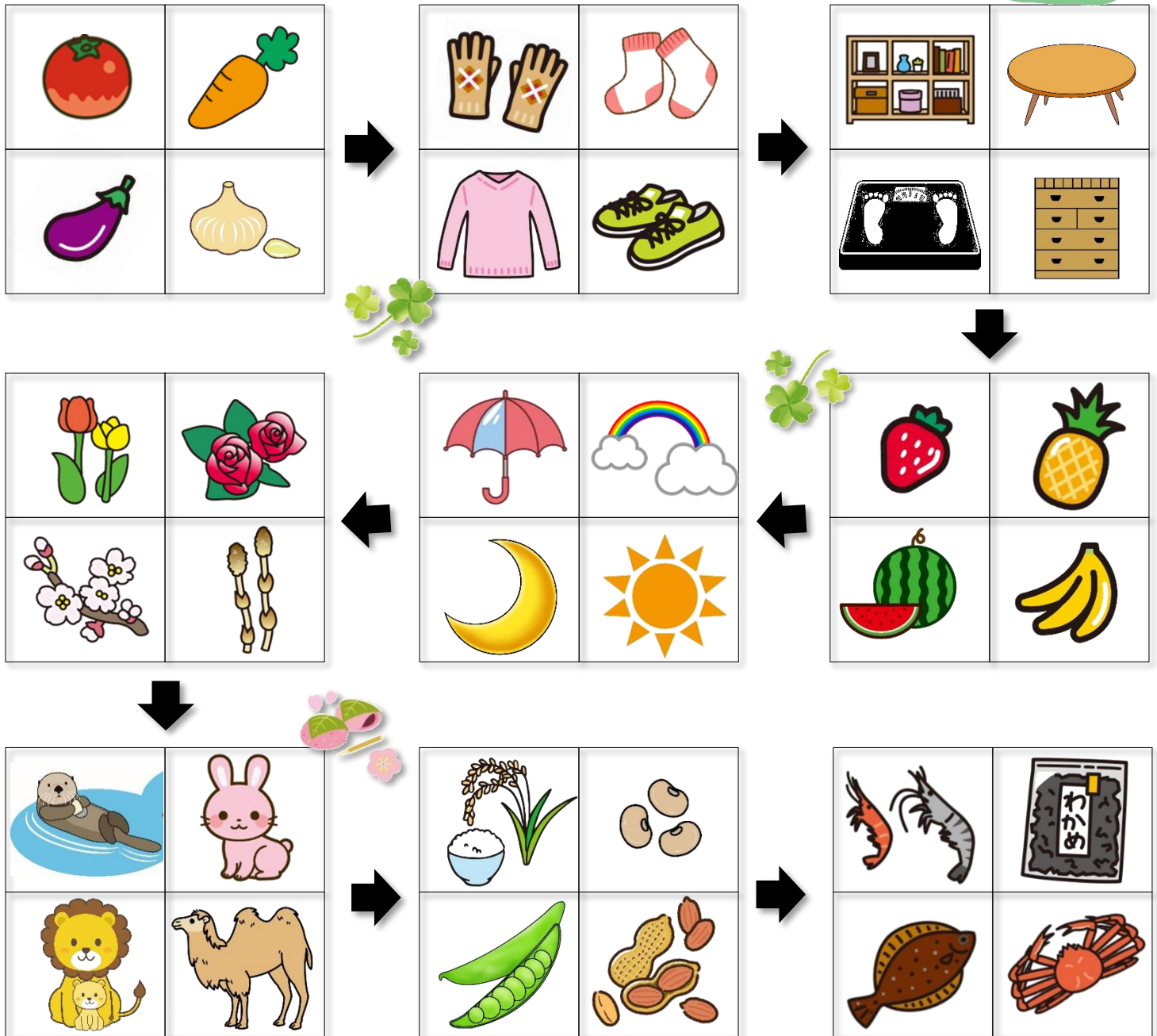
精神的・肉体的ストレスや夜更かしなどは、自律神経のバランスが乱れてしまいます。自分なりのリラックス方法で身体を休めましょう。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることも効果があります。



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^^

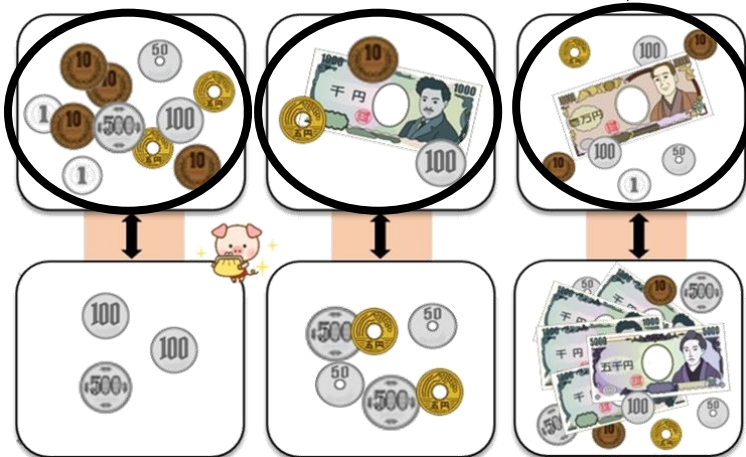


上と下どちらが多いでしょう？

¥702

¥1,115

¥10,276



¥700

¥1,110

¥10,225

前回の解答



金額がいくらあるしょう？

¥44,822

