

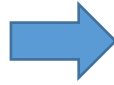
春の環境の変化



うらかな気候と、新年度が始まるにあたっての高揚感。一見すると病気とは無縁に感じる4月ですが、健康に気をつけるべき点がいくつもあるということをご存知でしょうか？4月に起こりやすい症状の数々とちょっとした工夫でできる予防策をご紹介します。

★新しい環境が生むストレス★

慣れないことや、新しいことに挑戦することは意外と体力を使っているの、知らず知らずのうちに体や心が疲れてしまい、何もやる気がでなくなってしまうがちです。



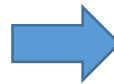
深呼吸

戦闘モードといわれる交感神経が優位な状態からリラックスをつかさどる副交感神経に移行させてくれるきっかけになります。

★季節の変わり目(気温差)★

3日寒さが続いたら4日温かい日が続く「三寒四温」の季節です。

気温の変化は心の健康にも作用し、その変化に対応しようとするとき、自律神経が活躍しますが、しきれなくなって、不安感、イライラ、そわそわと憂鬱な気分になりがちとなってしまいます。



ジャスミン茶

「茉莉花(まつりか)」という生薬名を持つジャスミンはイライラを鎮め、精神を安定させる働きがあります。

セロリ

香り成分にも効果が期待できるので、堪能しながら食べてみてください。

★ポカポカ陽気の眠気対策に★

「春眠暁を覚えず」の言葉通り春は眠気を感じやすくなる季節。

自律神経の乱れも影響していると言われてい

ます。春になると活動的になりエネルギー代謝が増えるのでビタミンB群が不足しがちで、疲れを感じやすく、眠気をおぼえるようになります。



豚肉

ビタミンBを豊富に含んでいます。カレーや唐揚げ、ハンバーグなど普段牛肉や鶏肉を使うところをあえて変えてみてください。

雑穀

ご飯を炊く際にひとつまみ、雑穀を混ぜてみてはいかがでしょうか。

★タイプ別改善方法★

やる気が突っ走りすぎて体が疲れてしまうタイプ

スケジュール管理、時間の使い方、休みの取り方を工夫しましょう。

心が疲れて体調不良になるタイプ

一人で抱え込む状況をできるだけ作らないで、気持ちの吐き出し口を作って下さい。

気候や季節の変化が原因で自律神経が乱れるタイプ

体を動かしましょう。グレープフルーツやミルクココア、ハーブティーなどもおすすめです。

