

## ～ 春です！体調管理のポイント～

少しずつ暖かい日が増え、春の気配を感じる季節になりました。  
3月は卒業や異動、新生活の準備など、生活に変化が多い時期ですね。  
今月号では、春を快適に過ごすため「体調管理」についてお届けします。

### △ 春は自律神経が乱れがちに △

このところ急激に暖かくなる日もあり、体調を崩しやすい方も多くはないでしょうか。

春の体調管理のポイントをご紹介します！

#### <春先に体調を整えるコツ>

##### ① 朝日をあびる

朝カーテンを開けて光を浴びると、体内時計が整います。



##### ② ぬるめのお風呂に入る

38～40度のお湯にゆっくり10～15分入ると、血行が良くなります。

##### ③ 水分をしっかり取る

春も意外と乾燥します。のどが渇く前に水分補給を。



春に自律神経が  
乱れるのはなぜ？

#### 以下の要因で乱れやすくなります

##### <激しい寒暖差と気圧変動>

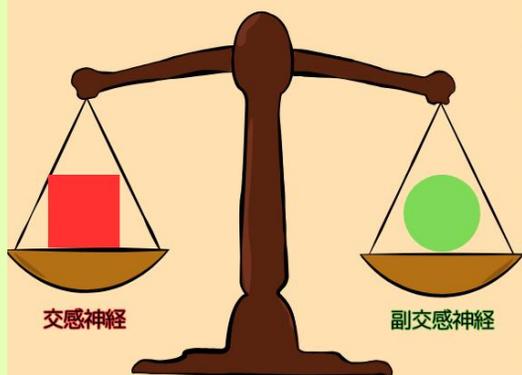
1日の気温差が大きく、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり、交感神経が優位になって、疲労が蓄積しやすくなります。

##### <日照時間の変化>

日が長くなることで体内時計が乱れ、ホルモンバランスに影響がでます。これにより、睡眠の質が低下することがあります。



自律神経は交感神経と副交感神経のバランスが大事！



こんな症状があれば春バテかも！？



自律神経とは自分の意思とは関係なく自律的に動く神経の事です。

興奮状態にさせる「交感神経」と、リラックス状態にさせる「副交感神経」の異なる神経から成り立っています。

寒暖差が生じると体が気温の変化に対応する為、交感神経が優位になり、その状態が長時間続くと疲労の原因となったり、胃腸の働きや免疫力の低下、睡眠の質の低下、肩や腰の痛みなど多くの症状があらわれやすくなってしまいます。これが、春バテの原因と言われています。



## 自律神経を整えるには！

### ① 生活リズム、バランスの良い食事！

「起床時間」「就寝時間」「朝食・昼食・夕食」の時間を日々同じ時間にしよう意識しましょう。

また朝食は必ず食べるようにして一日のスタートができるようにしましょう。

野菜や果物などでビタミン、ミネラルが豊富な食べ物を摂るとなお良しです！

### ② 質の良い睡眠を！

散歩、ストレッチなどの運動や音楽を聴くなどで心身をリラックスさせましょう。また就寝2時間前後にスマートフォンやテレビの使用を控える事で交感神経への刺激を抑えることができます。

### ③ ストレスを発散！

1人1人に合ったストレス発散方法を見つけて、過度なストレスをため込まないようにしましょう。

**「売物件が不足しております！」**

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～

好評につき、物件が不足中です

「お声がけ」を頂いただけ結構です



**マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628



<https://maruhiro2103.co.jp>