



🌸🌸🌸🌸 <春は自律神経の乱れに注意しましょう> 🌸🌸🌸🌸

春は体のだるさや、イライラ、やる気が出ないなど心身の不調を感じる人が多いと言われています。また、気象変化が大きく、普段よりも体調を崩しやすい季節です。予防と対策を十分に行い、春の不調を乗り切りましょう！

春バテの原因は寒暖差による自律神経の乱れです。

<春バテってどんな症状のこと？ 春バテ☑リスト>

- 体がだるい
- やる気がでない
- 朝起きるのがつらい
- イライラする
- 食欲がでない
- 寝付きが悪く眠りが浅い

1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性がります。予防と対策をしっかりして元気に春を迎えましょう。

★自律神経を整える食事のポイント

**基本は1日3食バランス良く食べましょう！**

《おすすめの栄養素》

**ビタミンB1**

自律神経に作用して精神をさせる作用があります。  
例：豚肉、ぶり、玄米、大豆、にんにく など



**ビタミンC**

免疫力を高める。ストレスで消費されやすいです。  
例：緑黄色野菜、果物、芋類 など



**カルシウム**

イライラや不安を抑える作用があります。  
例：乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、海藻類 など



**質のよい睡眠が自律神経を整えるポイントです**



睡眠の質が良いと脳も体も休めることができ、心身の健康維持につながります。睡眠の質を上げるには、①運動する習慣をつける ②規則正しい生活を送る ③入浴(就寝2～3時間前に38度のぬるめの湯船に20分～30分つかる)を意識することが大切です。

**「かむ力」を保ち、心も体も元気に**

自分の歯でしっかりとかむ力を保つことは、バランスの良い食生活にもつながり、心身ともに活力がアップします。

**★食事のときは左右均等にかもう★**

食事のとき、片側ばかりでかむ「片かみ」を行っているとかみ砕いた食べ物が舌の上でうまく運ばれず、ほおと歯ぐきの空間に食べ物のカスが残ります。

歯周病やむし歯、誤嚥性肺炎のリスクを減らすためにも、左右均等にかむ習慣を、身につけましょう。



**運動習慣をもとう！**

**★椅子を用いた運動★**

座位にて歩いたときと同じように両手両足をその場で動かします。足踏みにあわせて数をかぞえ、1セット100回を目安に徐々に数を増やし、時間を調整していきます。

