

油断大敵!

春バテにご用心!

『春バテ』という言葉聞いたことはありますか？
夏の暑さによる不調を『夏バテ』と呼ぶように、就職や進学といった春特有の生活環境の変化や寒暖差による心身不調を『春バテ』と呼んでいます。
今回は春バテ予防のポイントについてのお話です。

◆春バテセルフチェックリスト

こころ

- 気分の落ち込みが激しい
- やる気が出ない
- 不安やイライラがある

からだ

- 体がだるい
- 頭痛やめまいが起こる
- 寝つきまたは寝起きが悪い

当てはまるものが多いほど心身が疲れているので要注意です!

◆春バテ予防のポイント

1. 睡眠の質を上げる

- ・1日6～8時間を目安に睡眠をとり、毎朝決まった時間に起きる。
- ・寝る1～2時間前に入浴を済ませたり、寝る前にテレビやスマホを見ないようにすると更に効果的。



2. 定期的に運動する

- ・30分以上の運動を週2日以上行う。
- ・エレベーターを使わずに階段を利用したり、一つ前の駅で降りて歩くなど、日常生活の中に取り入れる方法も効果的。



3. 湯船に浸かって入浴する

- ・入浴はシャワーで済ませず、少しぬるめのお湯に浸かる。
- ・38～40℃のお湯に10～20分程浸かると体の芯まで温まるので効果的。



4. バランスの良い食事をとる

- ・1日3食、特に朝食を欠かさずにとると腸内が整うので効果的。
- ・バナナやジャガイモは腸内を整える食物繊維を多く含むオススメ食材。
- ・みそ汁などの大豆製品やヨーグルトなどの乳製品もオススメで、イライラや不安感を抑えるカルシウムと幸福感を促すセロトニンが多く含まれている。



規則正しい生活を送り、春バテを予防しましょう!

★今月の安全衛生川柳 ～ 楽しく過ごしてストレスを発散することも効果的なのでオススメです!

休みの日 楽しく過ごす ころがけ (四日市営業所 スタッフさんの作品)