



すざくほけんだより春号



2021年4月発行

春バテを吹き飛ばしましょう

この春は新型コロナウイルスの感染予防のため、外出を控えている方も多いと思われませんが、コロナ疲れからストレスや不安を抱えていないでしょうか？春は外気温の変動が大きいことや自律神経の乱れから心身の不調を感じやすくなります。

★春先の体の不調 春バテとは？

- ・だるい ・気分が落ちこむ ・何をするのもおっくう
 - ・イライラする ・物事に集中できない
- 等の症状がみられる事があります。



★春バテ対策について

- ・朝起きたら、朝日を浴びましょう。→朝日を浴びることで脳と体が目覚め、昼の活動モードに入ることができます。
- ・冷え対策をしっかりしましょう。→気温差が大きい春はカーディガンやストールなどを用いて、衣類の調整をこまめにしましょう。
- ・お風呂につかって体を温めることも効果的です。
- ・人混みを避けて散歩や体操の時間を持ちましょう。
- ・ストレスや不安が強い時は、一人で抱え込まず、周囲の方やかかりつけ医、高齢サポートなどに相談してくださいね。



感染対策をしながら
春を楽しんで
下さいね。

高齢サポート・朱雀
京都市朱雀地域包括支援センター
TEL:075(801)1384
FAX:075(801)1385