

ぷく 福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

気温が上がり、ぽかぽかと過ごしやすくなる春。気持ちよくなる季節かと思いきや、春は体調の変化が起きやすい季節ともいえます。皆さまお身体に変わりはないでしょうか？

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠たくなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の原因と体調管理についてお伝えします。

春の不調はなぜ起こるの？



春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経が優位な状態(緊張状態)が続きやすくなります。

こんなことはありませんか？

- 疲れがたまりやすい
- 胃腸の働きが落ちる
- 免疫力が下がる
- 身体が冷える
- 肩や腰が痛くなる
- 寝つきが悪くなる

これらの不調は**自律神経の乱れ**からきているかもしれません！



POINT

春の不調を防ぐポイント ①「食事」

気温の変化による自律神経の乱れが春の不調を招きます。腸内環境の改善は自律神経を整えることに繋がります。

善玉菌のエサとなる食材を摂ることがおススメ！

<<食物繊維>>			<<オリゴ糖>>		
キノコ類	さつまいも	ごぼう	玉ねぎ	大豆	キャベツ

腸は脳と密接な関係がありお互いに影響し合っています！

緊張すると下痢になる



便秘や下痢が続くとイライラする

POINT

春の不調を防ぐポイント ②「生活習慣」

春の不調を防ぐためには、自律神経を整えることが大切です。以下のような生活を心がけましょう

- 決まった時間に起床し朝食を食べる
- 38～41度のお風呂でリラックス
- 質の良い睡眠
- 適度な運動
- 腹式呼吸で気持ちを休める

<<腹式呼吸>>

鼻から3～4秒ほどゆっくり息を吸い、口から6～8秒かけてゆっくり息を吐く



今月の脳トレ

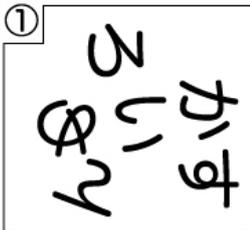
皆で脳トレに
チャレンジ!



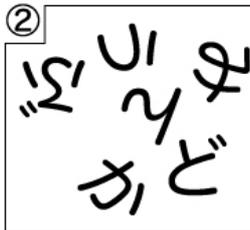
挑戦して脳の活動を高めましょう!!

【単語探し】

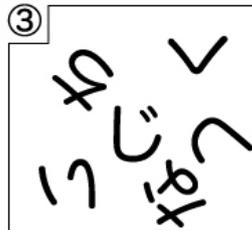
■次の四角の中から2つの単語を見つけましょう。
今回のテーマは「食べ物」です。



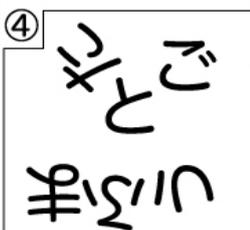
答



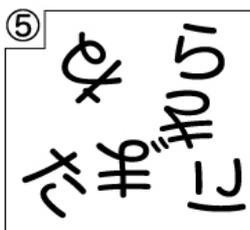
答



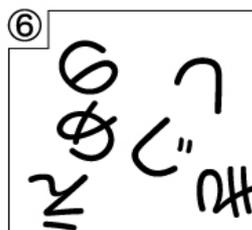
答



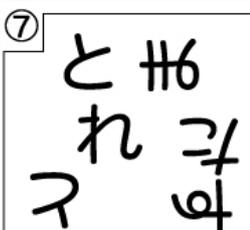
答



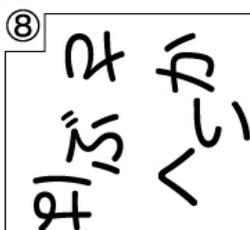
答



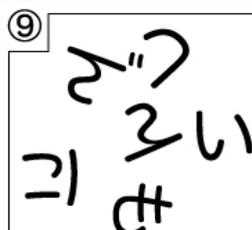
答



答



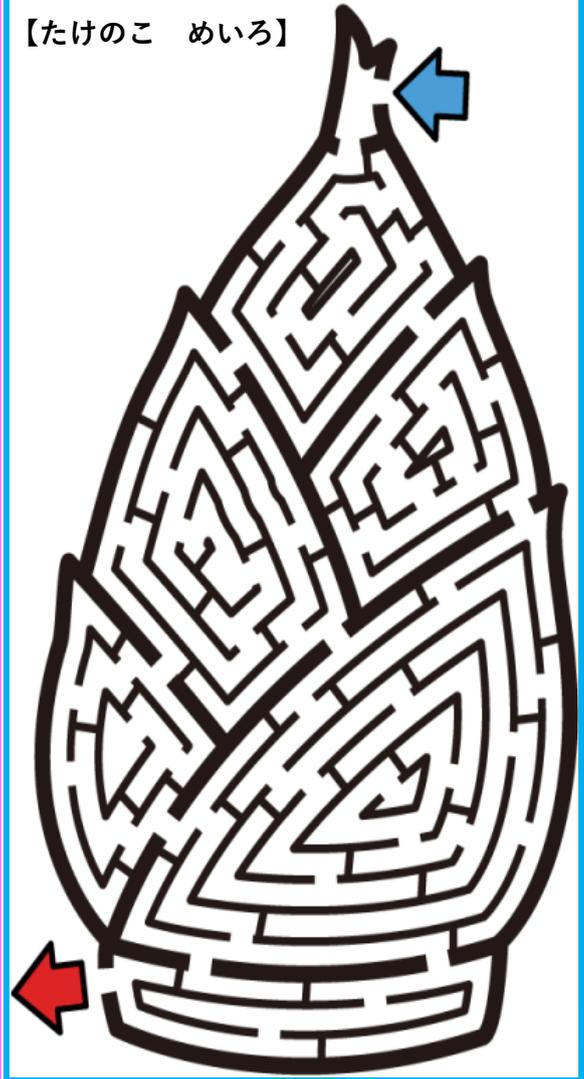
答



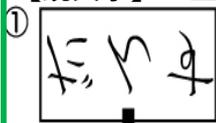
答

脳トレクイズ.com <https://k-realife.com/>

【たけのこめいろ】



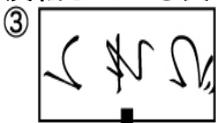
【鏡文字】 上下または、左右が反転している文字を正しく読んでみましょう。



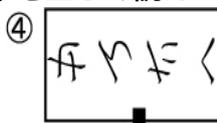
答



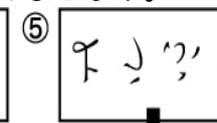
答



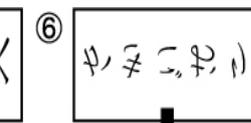
答



答



答



答

【2月号の答え】

【ことばさがし】

ご	わ	い	ふ	き	の	と	う
さ	ら	さ	や	か	し	ほ	な
く	び	べ	ま	ん	ぎ	き	の
ら	つ	ほ	た	る	い	か	は
も	る	ま	ら	け	つ	ち	な
ち	ね	ち	の	お	の	し	ご
ぎ	ら	び	め	う	と	こ	ん
あ	す	ぱ	ら	が	す	ふ	あ

【ひらがなの並べ替え】

- | | |
|---------|---------|
| ①めろんぱん | ⑪ぎゅうにゅう |
| ②あかんぼう | ⑫びくにつく |
| ③やきそば | ⑬きりぎりす |
| ④かくとうぎ | ⑭つまようじ |
| ⑤ぱいろっと | ⑮ところてん |
| ⑥あさねぼう | ⑯あかとんぼ |
| ⑦はくぶつかん | ⑰こっぱみじん |
| ⑧おやこどん | ⑱ぶろっこりー |
| ⑨ころもがえ | ⑲むしめがね |
| ⑩は一もにか | ⑳すけとうだら |

【計算クイズ】

- ① 5
② 5
③ 4

皆さん、いかがでしたか?

