

## 春の季節の変わり目の健康法

# 春

### メンタルの乱れに気を付けて！

春は、気候の変化が大きいことや、入学・就職・引っ越しなどの環境の変化で、  
こころとからだにストレスを与えてしまい、自律神経も乱れやすくなってしま  
います。すると、様々な不調が現れます。

症状：だるい・疲れる・不眠・不安感・食欲不振など

早めに対策をしましょう！ ➡ 睡眠・体を動かす・リラクゼーション



## 変化の多い春に知っておきたい！ 心のバランスを保つ秘訣

### ①生活リズムを正しく

規則正しい生活を心がける。日光浴もストレス解消に効果的

### ②食事内容を見直す

偏食を避け、旬のものを選びながら栄養バランスの良い食事を

### ③運動と休養のメリハリを

軽めの運動をゆっくり長く続けるのがポイント

### ④花粉症対策をしっかり

花粉症の人には大きいストレスなので、少しでも軽減できる対策を

### ⑤気候の変化に対応する

着脱しやすい服装などで気候の変化に対応する