



3月は一年間のうちでもっとも体調を崩しやすい？！

3月になると冬の寒さも次第に緩み、春へと移り変わり始めます。気温や環境の変化が始まるこの時期は、環境の変化で何かとストレスがかかりもっとも体調を崩しやすいと言われています。また、気温の寒暖差などによって自律神経が乱れやすくなります。自律神経の乱れとは、日中や活動時に働く『交感神経』と、夜間やリラックス時に働く『副交感神経』のバランスが崩れることにより、心身に様々な悪影響がおよぶことを意味します。

花粉症をお持ちの人は、さらに憂うつな時期と重なりますね。では、どうすれば体調を崩さずに過ごせるでしょうか？

<p>①いつもより多めの睡眠 自己免疫力を上げるために最も重要なのは睡眠。副交感神経を優位にして心身の疲れを癒します。</p>	<p>②生活リズムを整えて『体内時計』をリセットする 決まった時間に寝起きと食事をする事で体内時計が整い、交感神経と副交感神経のバランスがとれます。</p>	<p>③自分なりのリラックスタイムを設ける ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、照明を少し落とした部屋で静かな音楽を聴くなどして副交感神経優位にして癒しの時間にしましょう。</p>	<p>④普段より『プラス5～10分』体を動かす 新たに運動を始めなくても、今の活動に加えて5～10分多く動いてみましょう。ストレッチやラジオ体操をするだけでプラスの活動に。</p>
<p>⑤いろんな食材を食べる 白米などの炭水化物を全くとらない極端な糖質制限は、自律神経のバランスを崩します。偏った食事ににならないように自分の食生活を振り返ってみましょう。</p>	<p>⑥体を冷やさない 体が冷えると、免疫力も落ちます。朝起きて50℃くらいの白湯をコップ1杯ゆっくり飲むと、胃腸も温まり、体の芯からぽかぽかに。冷え性の人には特にオススメです。</p>	<p>⑦楽しみを作る ストレスは最大の敵！仲間や友人と遊んだり、自分の趣味に没頭したり、少し遠出をするなどしてストレスを発散させましょう。</p>	

※いろいろ試しても心身の不調が続くときは、無理をしないで早めに保健師までご相談ください。

健康づくり

No.11

専立寺福祉会（専立寺保育園・岡原もぞか保育園）

やってま〜す!!



▲ 笑い声が飛び交います♪

Q1：活動内容を教えてください。

ビーチバレーを行い体を動かしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

運動不足の解消と職員同士の親睦を深めるために始めました。

Q3：いつから始められましたか？

専立寺保育園単独の時から始めており、専立寺福祉会としては昨年（2016年）の年明けから開始し、今回で2回目となりました。

今後は2カ月に1回のペースで開催できればと考えています。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

スポーツを通してお互いの理解が深まることで、笑いが絶えない毎日につながります。活動のおかげで職員の結束力はとても強いです。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

『感謝』と『認め合い』と『笑い』に包まれている専立寺保育園・岡原もぞか保育園です。いつでも見学OKです！

お気軽にお問い合わせください。

専立寺保育園は、全国健康保険協会（協会けんぽ）熊本支部から、従業員の健康づくりに積極的な職場として『ヘルスター認定』三ツ星の評価を受けられました。認定おめでとうございます。



▲ 列ごとにテーマを決めて『はいポーズ』