



# 安足健康福祉センター 健康づくりかわら版



季節は春になりました。気持ちを新たに、リフレッシュして過ごしていきたいですね。さて、今回の健康づくりかわら版をお届けします！



## 春の体調不良の予防と対策をしよう！

### 春の不調の原因として考えられるもの

#### 1 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

#### 2 めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切替がうまくいかなくなります。さらに低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

#### 3 日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早くに目が覚めたり、夜更かしすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

#### 4 生活環境の変化

春は卒業や進学、就職や異動など、自分自身や家族の身の回りの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

これらにより、体と心に過度なストレスがかかり、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので、注意が必要です。

### こんな時は、ちょっと立ち止まってみましょう

何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

#### こころのサイン



気分の落ち込み、イライラ  
不安、抑うつ など

#### 行動のサイン



仕事でのミスや事故  
飲酒量や喫煙量の増加 など

#### からだのサイン



頭痛、不眠、肩こり、腰痛  
食欲低下、便秘・下痢 など

# 自分に合った「セルフケア」を見つけましょう！

慌ただしい毎日過ごしていると「疲れは週末に解消」「休日に寝だめ」など、生活リズムを1週間単位で捉えがちではないでしょうか？しかし、本来生物の活動サイクルは1日単位であり、毎日の生活習慣を整えることが重要です。

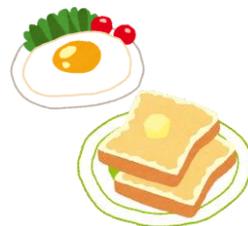
## 朝 スッキリ目覚める習慣



・朝日を浴びよう



・朝食は欠かさず食べよう



## 昼 いきいきと働く習慣



日中は脳と身体が活発に活動する時間です。仕事を効率良く進め、いきいきと働く工夫を紹介します。

### ✂️ 仕事がかどるコツ

・デスク周りはスッキリと！



探しものをする時間を減らすことができます



・余裕を持った行動を！



心にゆとりができ、集中力、判断力が高まる



・身体を動かしてリフレッシュ！

栃木県では、座ったままでできる「元気ニコニコ体操」を作成しています。ホームページにて、動画、BGM、動作見本（リーフレット）を公開しています。ぜひ、職場でご利用ください。

ここからアクセスしてま〜！



## 夜 リラックスする習慣



オフモードに切り替えよう ~簡単リラクゼーション法のご紹介~

・呼吸法（腹式呼吸）



ポイントは「息を吐く」こと。大きく息を吸っておなかにためて、長くゆっくりと吐きましよう

・お風呂で心身をリセット

セルフケアとして適さないもの



喫煙



飲酒



ギャンブル



ネット・ゲーム

出典：日本予防医学協会 健康づくりかわら版 / 厚生労働省 eヘルスネット「休養・こころの健康」 / 栃木県 こころの健康づくり

問い合わせ先：栃木県安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（☎0284-41-5895）