

こころの相談室

<春バテ編>

もしかして春バテ！？

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体がだるい | <input checked="" type="checkbox"/> 呼吸が浅い気がする |
| <input checked="" type="checkbox"/> 寝つきが悪い | <input checked="" type="checkbox"/> 朝起きるのがつらい |
| <input checked="" type="checkbox"/> イライラする | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲があまりない |



「春バテ」の原因は気温差ストレスによる

自立神経の乱れです

- ・ 温度調節のできる衣類を身につけよう
- ・ 首元を温めましょう（温熱シートなど）
- ・ 目元を温めましょう
- ・ 炭酸入浴でリラックス



春バテは3～5月くらいの寒暖差により起こる体調不良です。

7度以上の温度差に要注意！！

しっかり体を温める習慣を持ちましょう・・・



重要な神経・血管が多く通る
首まで
しっかり浸かる！

温度	38～40℃
----	--------

時間	10～15分
----	--------



シャワーを少し熱めにして
首・肩に

春バテの予防・対策

- ・ 栄養バランスの取れた食事を取る
- ・ 腸内環境を整える食事を意識する
- ・ 質・量ともに十分な睡眠を取る
- ・ 適度な運動を行い、リラックス方法を見つける
- ・ 湯船に浸かる



<こころの相談室>

毎月第3水曜日 13:30～15:30

保健センターとなりの支援ハウス

お気軽にお越しください

担当 木曾障がい者総合支援センターともに

精神障がい者生活支援コーディネーター 和木 薫