



浜

り

ハ

通

信

31年3月1日
65号発行

浜通り訪問リハビリステーション



意外と多い！春の体調不良



みなさんこんにちは！暖かい日差しに春の訪れを感じたと思いきや、冬のような冷たい風が吹くことも。まだまだ気温の変化が激しく、春の体調不良に悩まされる人も多いこの季節。そこで今回は、春の健康管理情報をお届けします!!

手軽な「春の健康管理」の対策法！

🌸 身体を温めてくれる食材を摂るようにしましょう 🌸

寒暖差は身体にストレスがかかり、自律神経が乱れがち。その結果、「なんとなく調子が悪い」、という状態に。にんにくやネギ、生姜は身体を温めてくれる食材です。味噌も体を温めてくれるので、生姜やネギを入れたお味噌汁はお手軽ですね！



🌸 規則正しい生活を心がけましょう 🌸

春になると日照時間が長くなり、体内時計が乱れて熟睡できないことも。体内時計の乱れを整えるには、メリハリのある規則正しい生活を心がけましょう。ただし眠りすぎは要注意です！



🌸 簡単なストレッチでも OK！適度な運動習慣を身につけましょう 🌸



春は進学や就職など、環境の変化でバタバタしてしまいます。環境の変化によるストレスも身体に思わぬ負担をかけることも。適度な運動をすることで、心が落ち着きストレスの発散になります。また、体内の血液の循環を良くすることで身体も温まります。

いかがでしたでしょうか？その他にも、その日の天候や気温に合わせて、室内温の調整や服装にもご注意ください。



浜通り訪問リハビリステーション [TEL:0244-23-7760](tel:0244-23-7760) [FAX:0244-26-6806](tel:0244-26-6806)