

## ～ 春の体調管理 ～

やさしい春風が気持ちよい季節となりました。ぽかぽかと暖かい日が続くかと思えばまだまだ寒い日があったりと、天候は不安定です。心身の不調が出やすい時期でもあります。しっかりと栄養、睡眠をとり体調管理に十分気を配りましょう。

また、マスク着用、こまめな手洗いなど引き続き感染症対策もしっかりやっていきましょう。

### 自分でできる対策

- ① 3食しっかり食べましょう。
- ② 生活の中で意識して体を動かし、血行をよくしましょう。
- ③ しっかり睡眠をとりましょう。
- ④ 衣服で温度調節をしましょう。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



バランスよく食べて栄養を摂り、体の調子を整えることは免疫力を維持することにも役立ちます。

朝晩と日中の寒暖差が大きいので、薄手のカーディガン、ストールなどで、暑さ、寒さを感じたらすぐ脱ぎ着できるようにしておきましょう。

## ★ 栄養コーナー ★

### 消化に良い食べ方

季節の変わり目になると、お腹の調子が悪くなってしまうことがあります。そんな時はご飯の食べ方を意識してみましょう。

- ① ゆっくり噛んで食べる・・・唾液が食べ物を消化しやすくなります。
- ② 冷たいものを一気に飲まない・・・お腹が冷えると胃や腸の働きが弱くなります。
- ③ 食後は休息をとりましょう・・・食べてすぐ動くと体に負担がかかります。

以上のことに気をつけてみましょう。