

## ～ 春の体調管理 ～

はるのぼかぼか陽気の日が続くか思えば、まだまだ寒い日があったりと天候は不安定です。

日頃からの体調管理に十分気をくばり、体の免疫力をアップしておきましょう。

### 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、血行を良くしましょう
- 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  
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

### 嘱托医 藤崎志保子先生 からのアドバイス



朝晩と日中の寒暖差が大きく  
心身の不調が出やすい時期です。

症状が出てからではなく、日  
ごろからの体調管理が大切です。  
自分でできる対策を普段から行  
ってください。

### ★ 栄養コーナー ★

#### 自律神経と食事

自律神経とは、私たちの体をコントロールする大事な神経のことです。

季節の変わり目になり気温や天候が不安定になると、体は強いストレスを感じ、自律神経が乱れやすくなってしまいます。

自律神経を整えるのに大事な栄養の一つがカルシウムです。

カルシウムには脳が興奮することを抑える働きがあるので、不足しないように毎日の食事から摂っておきましょう。

特に多く含まれるのが牛乳です。朝に食欲がなく、朝ごはんが食べられなくても、牛乳を1杯飲むだけでも効果があります。