



●春は新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節●

気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心労などが体と心にストレスを与えてしまい、自律神経（心と体の働きを活発にする交感神経と休ませる副交感神経）のバランスも乱れがちです。

だるさ、気分の落ち込み、長引く疲れ、イライラ感など症状は様々です。



●心のバランスを整えるには、生活のリズム、栄養バランスのよい食事、休養が大切●

・「起きる時間」、「寝る時間」、「食事の時間」を毎日なるべく同じ時間にしましょう

・ビタミンやミネラルの豊富な野菜や果物が不足しないようにしましょう

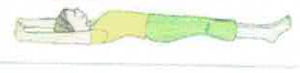


・休日はプライベートを忙しくし過ぎないように気をつけ、音楽や散歩でリラックスしましょう

●心と体をほぐす体操をしましょう●

・「背伸び」・・・仰向けに寝て、両手を頭の上で組む

手のひらを外向きに返したら、思い切り背伸びをする



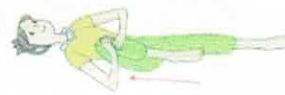
・「腰ひねり」・・・仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる

顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す 左右交互に繰り返す



・「お尻伸ばし」・・・仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せる

左右交互に繰り返す



・「脱力」・・・仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせる

全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろす



就寝前にいずれも3回繰り返して心身をリラックスさせましょう



参照：全国健康保険協会HP

●スタッフより●

簡単な体操ですがとても気持ちが良いので是非やってみてください。 A.Y.	紹介されている体操は時々やります。時々じゃなくてもっとたくさんやらなくちゃ!! (H)	寝る前にストレッチをしてリラックスしたいように心がけます (H)	新生活スタート我が家も長女が1人暮らし始めました!! (H)	仰向けになりながらのストレッチなら続けられそうです!! (H)	最近尻が痛くて11月の17-18日ほどに痛みがひどい!! (W)
	春バテ初めて聞きました!! 5月病のことですか? (B)	新年度スタートで気持ちを新たに、生活しようと思えます!! (H)	4月から毎日のジム生活も変えられず!! (H)	夜ストレッチおじさんあり寝れそうがまだ!! (P)	