

牛島地域包括支援センター からの お知らせ



NO.1903

★春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によって、自律神経のバランスを崩しやすい時期です。自律神経が乱れると体はストレスを感じ、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇などに影響することがあります。そこで今回は、自律神経の乱れやストレスに対する予防策をご紹介します。

●朝食をしっかり食べる

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

また、自律神経を整えるには**ビタミンB1**が有効です。**ビタミンB1**が多く含まれているのは**豚肉、うなぎ、玄米**などです。



●ゆっくり長くできる運動をする

ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものが体にいいとされています。水の中でゆっくり歩くだけでも効果があります。

めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。



●しっかり睡眠をとる

できるだけ決まった時間に寝起きし、規則正しい生活を送るようにしましょう。体を温め、足先が冷えないようにすると寝付きが早くなります。**牛乳**や**ニボシ**などに含まれる**カルシウム**は、興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがあります。



何となく体調が優れないと感じている方は、ここでご紹介した対策を取り入れて、毎日の生活を少し見直してみるといいかもしれません。ストレスの感じにくい体作りをして、楽しい毎日を過ごしましょう。

ご質問・相談はお気軽に!



牛島地域包括支援センター南寿園
TEL 018-838-0304