



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

新年度を迎えるにあたって

4月といえば、入学式や進級、就職、人事異動など、新生活がスタートする節目の月ですね。新しい環境や生活に期待で胸を膨らます一方で、新しい職場や学校、人間関係などに不安を抱く方もいるかと思えます。

春は一年のうちで寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。

新生活の始まりで、普段より緊張する機会やストレスを感じる機会が多くなり、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、身体的な症状として倦怠感、不眠、動悸、めまい、頭痛や食欲不振などの症状が現れます。精神的な症状としてはイライラや不安、やる気が出ない、パニックになりやすいなどの症状が出やすくなります。



自律神経は自分で意識的に調整することができません。整えるためにはその原因を取り除く必要があります。

○自律神経を整える方法

*決まった時間に起床し朝食をとりましょう。カーテンを開けて朝日を浴び、朝食をきちんと摂ることも生活リズムを整えるのに有効です。

*ビタミン・ミネラル・カルシウムを積極的に摂取しましょう。これらの栄養素は自律神経を整える作用があります（みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類、卵、レバー、ナッツ類、大豆製品など）。

*良質な睡眠をとりましょう。就寝前に目元や首元を温めたり、音楽を聴くなどリラクゼーションできる工夫を取り入れてみましょう。

*ストレスを溜めないようにしましょう。趣味活動やストレッチ、ウォーキングなどで気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。

これらを普段から意識して生活をする事で、精神的な負担を最小限にし、ストレスを緩和できるでしょう。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

4/20
まで

アンケート

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。

今月のプレゼント

キューピーマヨネーズ（瓶）と
ドレッシングのセット 5名様

13ページで紹介した
キューピー五霞工場さんからプレゼント

