

季節の 健康だより

～令和7年 春号～

テーマ：「春バテ」ってなに？ 規則正しい生活習慣を！

春になると感じやすい、
気温の変化(寒暖差)、天候や気圧、
生活環境の変化によるストレス など



自律神経の乱れ

=「春バテ」

春バテにはこんな症状が…

体がだるい
(疲労感、倦怠感)

頭痛
めまい

イライラ
気分の落ち込み

春バテを予防するにはどうしたら？



1. 栄養バランスの良い食事



疲労回復にタンパク質を摂取。
ビタミン不足には特に注意！

[ビタミンB6 (自律神経の調整)]
さんま、バナナ、脂身の少ない肉 など
[ビタミンB1 (疲労回復)]
豚肉、さつまいも、ほうれん草 など

2. 十分な睡眠



睡眠不足は自律神経の乱れ
につながりやすい！
6時間以上を目安に、
十分な睡眠時間を確保
できるよう心かけましょう

3. 体を温める



春は気温が変わりやすいので、
その日の気温に合わせた
服装を。
また、湯船に浸かると血流が
良くなり、リラックス効果が期待
できます。

作成：厚別区第1地域包括支援センター

今回の内容をもう少し詳しく知りたい方は、ホームページもご覧ください！

厚別区第1包括

ホームページ

