



季節の変わり目は要注意！

「春バテ」に気をつけよう！！



春バテとは、春にかけて起こりやすい心身の不調のことです。その症状は何となく体調が優れないというものから、疲れやすさや肩こり、めまい、便秘などさまざまとされています。

【春バテの主な原因】

春バテの主な原因は、自律神経のバランスの乱れ！

下記のチェックリストで「春バテ度」を確認してみましょう。

春バテの主な原因

朝晩の寒暖差

進学・就職などの環境の変化

春バテ度 チェックリスト

- 体がだるい
- 夜眠れない、夜中に目が覚める
- 目覚めが悪い
- やる気が起きない、集中力がない
- イライラする
- あまり食欲がない

【春バテの対策】

春バテの対策は、副交感神経の働きを高めることがポイントです。

副交感神経の働きを高める5つの方法

1. 体を温める
冷え対策をする
2. 軽い運動をする
3. 入浴で
リラックスタイムを作る
4. 食事内容を見直す
5. 質の良い睡眠をとる

春はあたたかく陽気なイメージとは裏腹に、実は体に大きなストレスがかかる季節です。自分に合った春バテ対策を取り入れましょう！