

# 春先は体調を崩す人が多い、その対策は？

2月、3月は朝昼晩の気温差が大きく、体調を崩す人が多くなり要注意のシーズンです。

- 2月3月、特に3月は要注意の月だと初めから認識することが大切。  
2月3月は春の入り口で、日中は15度近くまで温度が上がりますが朝晩は2℃から5度ぐらいの真冬です。
- 服装調整 一日の温度差が大きいため朝晩と日中の二通りの服装が必要であるということ。  
朝晩に合わせた冬の服装をベースに、日中になり温度が上昇した際に一枚脱いだりして調整できるように準備しておく。  
この時期は、気温に応じて一枚一枚脱げる重ね着が効果的。
- 人間の体は体温が下がることにより色々な問題が発生します。入浴して体を温めると副交感神経が活発になりリラックスできます。さらにヒートショックプロテインが出てきて体調も良くなります。
- 腸に優しい食事を心がける、健康の中心は食事、和食です。
- 十分睡眠をとり、起床後は朝日をあびる。 睡眠は・脳と身体を休ませます ・脳の疲れ、ストレスを解消させます  
・成長ホルモンが分泌されます
- 身体を動かし(運動)、筋肉をつくり、血流をたかめる。
- 自分の夢や目標がある。 心ときめく趣味の世界に向かって人生を楽しむ。

## 夢 心構え

- 夢・目標がある
- 心ときめく趣味の世界がある
- 感謝の気持ちがある
- ご先祖様、両親に感謝

- 前向き思考
- 好奇心が旺盛
- 学ぶ心がある
- WIN-WINを大切に

## 睡眠

- 日々、疲労の残らない  
十分な睡眠がある
- 朝起きた後はできるだけ  
朝日をあびる

### 人間が睡眠をとる理由

- ・脳と身体を休ませる
- ・脳の疲れ、ストレスを解消させる
- ・成長ホルモンの分泌  
(新陳代謝の促進・脂肪燃焼効果)

## 生活習慣

- 規則正しい日々の生活  
早寝早起きを心がける
- 時間に余裕をもった生活をする
- 日々、外に出て季節の自然に接する
- 気温にあった服装を心がける
- 入浴し、体を温める
- 自由におしゃべりできる友人がいる
- 快食・快便・快眠
- おこらない
- 新聞・ラジオ・テレビのニュースに敏感
- 人に有難うといい  
人から有難うと言われることをする



## 心身の健康

- ・栄養をきちんととれる腸
- ・夢・目標・心構え
- ・ホケない脳
- ・動ける脚

## 食事と運動・ 栄養 身体を動かす

- 日本食中心の食事  
植物食85% 動物食15%で  
腸内環境を整える  
肉を食べるときは色とりどりの  
野菜と一緒に食べる
- 酵素の多い食物を摂取  
できるだけ生、生に近い状態  
生野菜・刺身・果物  
発酵食品・納豆・海藻・卵
- 塩分は控える
- よく噛んで食べる
- 腹八分
- お茶を飲む

- 毎日、意識して手足腰を使っている
- 毎日、外出している
- ウォーキングをする
- ラジオ体操をする
- スポーツをしている
- 毎日座って5時間以上TVを見ない