

# 心とからだを しなやかに保つには…

～「春」を元気に過ごしましょう～

春

神奈川県教育委員会教育局行政部厚生課 保健師 金谷 千恵子

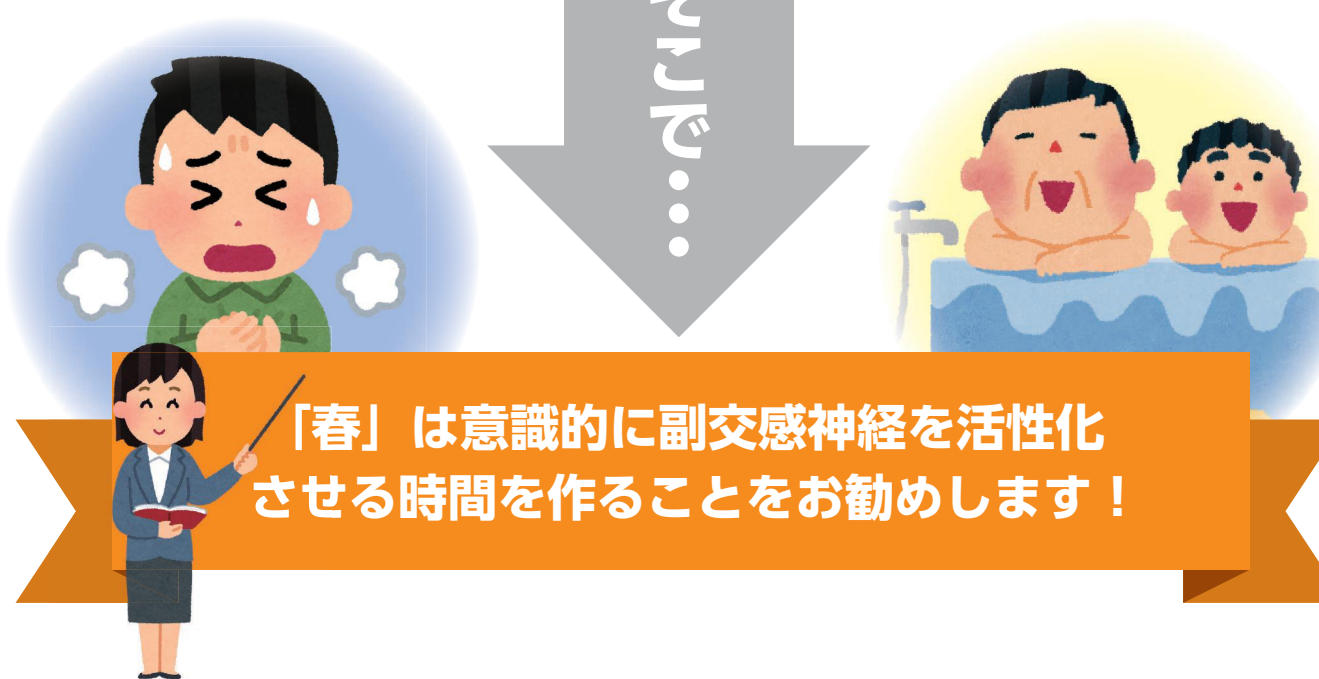
は木の芽時と昔から言われるように、気温が上がり日照時間が延び、気圧も変化します。それに加え、人間関係や勤務地などの社会環境が変わるイベントも多い季節です。



心やからだはその変化に合わせて、「自律神経」や「免疫機能」が働いて体調を崩さないよう守っています。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、交感神経は緊張している時に、副交感神経はリラックスしている時に働いて、車の両輪のようにバランスよく機能しています。

しかし、あまりに変化が大きいと、緊張することが増え、リラックスへの切り替えが困難になることがあります。

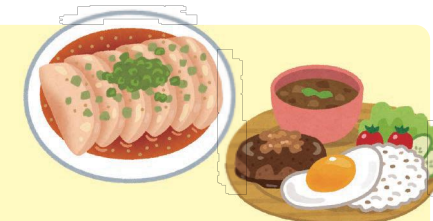
そこで…



「春」は意識的に副交感神経を活性化させる時間を作ることをお勧めします！

生活の中で、副交感神経を活性化させるには

## 食事



- ゆったりと時間をかけましょう  
《三食に1回は》
- 「ながら食事」を止めましょう  
《スマホやパソコンを閉じて》
- 味や香りを十分に楽しみましょう  
《五感をフルに使って》
- よく噛んで食べましょう  
《一口10回以上噛む習慣を》

## 運動



- 適度な運動を心がけましょう  
《楽しく会話をしながら、じんわり汗がにじむほどの有酸素運動を》
- 運動前にストレッチ体操をしましょう  
《怪我を防ぐだけでなく、血液循環が良くなり、肩こりや頭痛にも効果的》
- 体調の悪いときは休みましょう  
《寝不足、過労など》

## 入浴



- 適度な湯温にしましょう  
《38～40度のぬるめのお湯にゆったり》
- 脱衣所も暖かく保ちましょう  
《血圧の上昇を防ぎます》
- 足浴も効果的です  
《足は第二の心臓》

## 睡眠



- 寝る前はブルーライトを避けましょう  
《スマホ・パソコンなど》
- 夜遅くまでの飲酒は控えましょう  
《お酒は眠りを浅くします》
- 寝る前は刺激物を避けましょう  
《タバコやコーヒーなど》
- 同じ時間に起きて、太陽光を浴びましょう  
《体内時計の働きで14～16時間後に眠くなります》



## 自分なりのリラクゼーション法

- アロマテラピー、音楽、腹式呼吸、ヨガ、ストレッチなど、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう  
《寝る前や休み時間などにぜひ》



参考文献：金子書房「働く人のメンタルヘルス不調の予防と早期支援」  
株式会社アスパクリエイト「働く人の睡眠と健康」