



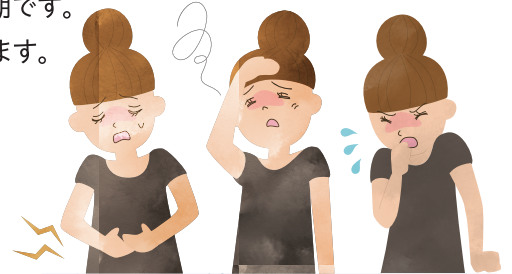
春終わりは「ゆるめる」のが正解♪

頑張らずに、体をゆるめる小さな習慣づくりを!

新生活や環境の変化に少しずつ慣れてくる5月。ほっとしたはずなのに、「なぜか疲れが抜けない」と感じることはありませんか。季節の変わり目は、気温差や生活リズムの変化が重なり、心と体に負担がかかりやすい時期です。今回は、春終わりの不調の原因と緊張を緩める頑張らないセルフケアについてお話します。

春終わりにあらわれやすい変化

春は環境の変化によるストレスや寒暖差の影響で自律神経が乱れやすく、その影響が季節の変わり目に体調として表れることがあるといわれています。



自律神経の乱れによる 体の反応

慢性的な倦怠感や
疲労感が抜けない

首や肩が
重く感じる

集中しにくい

体温調整が苦手で
冷えを感じやすい



生活リズム・ 身体機能への影響

夜間の睡眠が浅い、 胃の不快感や
寝つきが悪い 食欲低下

朝の目覚めがづらい

便秘の変化
(便秘・下痢など)



情緒・気分面の変動

イライラしやすい

気分が沈みやすい

やる気が出にくい

小さなことでも
不安を感じやすい



こうした違和感は、環境に体が慣れようとする中で生まれることがあります。だからこそ、気合いで押し切るよりも、まずは日々の過ごし方を見直すことが近道です。知らないうちに負担を積み重ねていないか、次の項目でチェックしてみましょう。

不調が続くやすい生活習慣になっていませんか?

春のだるさや気分の落ち込みは、寒暖差による自律神経の乱れに加え、生活習慣の影響も重なると言われてしています。気温差や環境変化で交感神経が優位になりやすく、回復の時間が不足すると不調が長引く原因になります。

次のような習慣が続いていないか、見直してみましょう。

- 1 日中ほとんど外に出ない
- 2 体を動かす機会が少ない
- 3 食事が偏りがち
- 4 湯船に浸からずシャワーで済ませる
- 5 就寝前までスマホを見る

豆知識 春のゆらぎには理由があります

春になると、なんとなく体が重い、気分が安定しないと感
じることはありませんか。それは気の持ち方だけの問題で
はないかもしれませんが。季節の変わり目には体調の変化
を実感する人も多く、気温や気圧の変化が体のバランスに
影響を与えることがあります。春の違和感は、環境の変化
に体が慣れようとする中で起こる自然なゆらぎのひとつ。
まずは「そういう時期なんだ」と受け止めることも、整える
第一歩です。

無理に頑張らない
生活のすすめ



ほんの少し生活を整えるだけでも、体の軽さは変
わってきます。
十分な睡眠、軽いストレッチ、ゆっくりとした呼吸、
体を冷やさない工夫。どれも特別なことではありま
せん。小さな積み重ねが、これから迎える梅雨や夏
を心地よく過ごす土台になります。



裏面で、「すぐできる やさしいセルフケアー がんばらない、春の整え習慣」を確認しましょう

季節の変わり目は、体もゆらぎやすい時期。全部やらなくて大丈夫。今日はひとつだけで十分です。



呼吸で
ふっと
力を抜く
約2分

- 鼻から4秒かけてお腹をふくらませるように吸い、4秒止め、口から8秒細く長く吐く
- 無理のないペースで3～5回繰り返す

呼吸が深まると、気持ちが自然と
落ち着きやすくなります



首・肩を
あたためる
約3分

- 蒸したタオルを首の後ろにのせる
- スマホを置いて、目も休ませる

じんわり温まることで、
こわばりや緊張がほぐれやすくなります



夜の
「ゆるめる」
過ごし方

- 寝る1～2時間前にお風呂へ
- 夕方以降はカフェイン控えめに
- 温かい汁物を一品取り入れる

少し意識するだけで、体が切り替わり、
眠りの準備が整いやすくなります。

今月のコラム

暑さに慣れるまでの体の変化

春から夏へ向かうこの時期、体は少しずつ暑さに慣れていく準備をしています。人の体には、気温が上がると汗をかいて体温を調整する仕組みがありますが、この働きは急に整うものではありません。実は、暑さに体が慣れるまでには一定の期間が必要だといわれています。この適応の過程は「暑熱順化」と呼ばれ、気温が上がり始める春の終わりから初夏にかけて、体は少しずつ汗をかきやすくなり、体温を調整しやすくなっていきます。

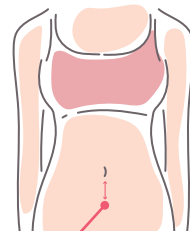
しかし、まだ暑さに慣れていない時期に急に気温が高くなると、体温調節がうまく働かず、だるさや疲れを感じやすくなることがあります。この時期は、急に無理をするのではなく、適度に体を動かしたり、ぬるめのお湯でゆっくり入浴して汗をかいたりすることで、体が暑さに慣れていきやすくなります。5月は日によって気温の差が大きく、体が対応しきれずに疲れを感じやすい時期でもあります。また、連休中に屋外での活動が増えると、思いのほか体に負担がかかることもあります。暑さを感じていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。のどが渴いたと感じる前に、少量ずつ水やお茶を飲む習慣をこの時期からつけておくと、夏本番に向けた備えになります。

これから迎える本格的な夏を元気に過ごすためにも、今の時期から少しずつ体を整えていくことが大切です。

今月のツボ

関元(かんげん)

慢性疲労、冷え性、
生理痛、下痢・便秘など



場所:
おへそから指4本分下にある

今月の健康レシピ

やさしい甘みが広がる 新玉ねぎまるごととろとろスープ



材料(2人分)

- 小さな新玉ねぎ.....2個
 - にんじん.....1/2本
 - ベーコン.....2～3枚
 - オリーブオイル.....小さじ1
 - バター.....5gほど
 - 水.....700ml
 - コンソメ.....大さじ1/2
 - ブロccoli.....適量
 - 乾燥パセリ.....少々
- 〈だし用〉
- 玉ねぎの外皮
 - にんじんの皮
 - セロリの葉や切れ端

作り方

- ① 鍋に水と(だし用)を入れ、弱めの中火にかける。沸騰させず、ふつふつする程度で約10分温め、こしてだしをとる。
- ② にんじんは約0.5mmの薄切りにし、さっと下ゆでしておく。新玉ねぎは上下を少し切り落とし、皮をむいて丸ごと使う。
- ③ 別の鍋にオリーブオイルを熱し、2cm幅に切ったベーコンを炒める。香りが立ったら、仕上げにバターを加えてコクを出す。
- ④ ①にだし、新玉ねぎと下ゆでしたにんじんを加え、玉ねぎが透明にとろけるまで弱火でコトコト煮る。
- ⑤ コンソメで味を整え、器に盛る。ゆでたブロッコリーを添え、乾燥パセリを散らす。

ワンポイント

だしは玉ねぎやにんじんの皮をベースに、冷蔵庫の野菜くずでOK(苦みの強いものは控えめに)。

だしは沸騰させないこと。強く煮立ると苦みやにごりが出やすくなります。