

今月のテーマ：花粉症



健康のススメ：自律神経

スギやヒノキの花粉症がピークを迎えています。今や国民病とも言われる花粉症、危険な病気ではないものの、症状がひどいと仕事や日常生活にも影響を与えます。誰もが発症しうるため、まだなっていない人もいつなるかわからないので油断できません。既に花粉症の方は、できる対策でツライ時期を乗り切りましょう！今はなっていない方も花粉の接種量を減らすことが今後もならないために有効ですので、参考にしてください。

- ・花粉が良く飛ぶ日時：「気温が高く、湿度が低い日」「風の強い日」「前日に雨が降った日」「晴れた日の昼過ぎや日没の頃」
 - ・室内の湿度を保つ：ウィルス同様、花粉も空気が乾燥していると舞い上がりやすくなります。適度な湿度を保ちましょう。
 - ・換気をする時は・・・：新型コロナウイルスの対策には部屋の換気が重要ですが、花粉が入ってきにくいよう、レースカーテンをして窓を開けましょう。
 - ・体の免疫力を整え抵抗力を上げるようにしましょう。
- 右で紹介している自律神経を整える方法も有効です。



間もなく新年度がスタートします。気持ちを新たに年度の始めを迎えたいところですが、春は「身体がだるい」「やる気が出ない」など心身の不調を感じやすい時期でもあります。春は寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため、身体は緊張状態が続きやすくなります。このため、疲れがたまる、免疫力が下がる、寝つきが悪くなるなどの症状が現れやすくなります。さらに、春は異動などで生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。自分でも気が付かないうちに症状が悪化しないよう、以下のようなことに気を付けて、元気に新年度を迎えましょう！！

- ・良質な睡眠を取る：寝る前のスマートフォン利用やカフェイン摂取を避けるなどし、リラックスして眠ることが大切です。
- ・同じ時刻に起床する：休日もなるべく同じ時刻に生床し、体のリズムを整えましょう。
- ・朝食を摂る：ビタミン・ミネラル・カルシウムは特に自律神経を整える作用があります。
- ・運動をする：特に有酸素運動が効果的です。

健康のために・・・こんな取り組みをしています！
～久保さん～

10歳上のゴルフの先輩からドライバー飛ばなくなったねと言われたことから自分を更に追い込みました。

出退社時に天王洲アイル、最寄り駅の階段約450段の上り下りおよび、自宅でストレッチと軽い筋トレを1時間くらいやっています。週末には、冬は40L10袋分の落ち葉掃除、夏は4時間の草刈りもやりました。毎日パソコンに向かってしていると自然と前かがみになり、鏡で姿を映してみると真直ぐに立てていない自分に気が付きます。お風呂から上がった後にストレッチをするだけでも効果はありますので、是非みなさんも試してみてください。

