



ねこのて だより



発行
 高齢者福祉ボランティア
 「ねこのて」
 登録：宗像市ボランティア
 センター

2026年3月号

暖かくなってきましたが、春は体調を崩しやすい季節です

春に体の調子が悪くなる理由

- 3月は寒暖差が大きく、寒い日と暖かい日が入り混じり、体に負担がかかります
- 春は天候が変わりやすい時期です、気圧の変化で、「めまい」「だるさ」「頭痛」などの体調不良を引き起こすことがあります
- 日が長くなり、夜明けが早いため、朝早く目が覚めやすくなり、睡眠不足になることがあります
- 寒さで家にこもりがちだった方は、生活の変化がストレスになることがあります



体調を崩さないために

- ◆ 肉、魚、野菜、豆類、海藻類等、栄養バランスのよい食事を心がけましょう
- ◆ 無理のない運動をしましょう、軽い体操や散歩もおすすめです
- ◆ 楽しい時間を持つ、友人とのおしゃべりや外出など、ストレスを発散させるようにしましょう
- ◆ ぬるめのお風呂に、ゆっくりはいるとリラックスできます
- ◆ 睡眠時間をしっかりととりましょう

