

季節の変わり目に注意！ 春の体調管理

春バテを
乗り切ろう！

春は、少し暖かい日が続いたと思えば、また急に寒くなるなど、気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。

また、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化します。普段より緊張やストレスを感じる事が多く、気候の変化や生活環境の変化により心身の不調が現れやすくなります。疲れやすい、頭痛が続く、食欲が低下するなど、春に生じるこれらの症状を「春バテ」と呼びます。

今回は、「春バテ」の原因や乗り切るための方法についてご紹介します。

春バテの予防と対策

1日3食栄養バランスのよい食事をとりましょう

心身の健康を保つために、1日3食、規則正しく栄養バランスのよい食事をとりましょう。特に、毎日朝食を食べることが大切です。

脳は睡眠中もエネルギーを消費しているため、朝食を食べないと脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率の低下につながります。



適度な運動を心がけましょう

軽い運動を継続的に行うことで、心身のバランスを整えることができます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動から始めることをお勧めします。

春バテの症状緩和には、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣を身につけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることからスタートしてみましょう。

快適な睡眠時間を確保しましょう

快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。「快適な睡眠」とは、起きたときに気持ちのよい睡眠、日中に眠くならない睡眠のことです。快適な睡眠に必要な時間は個人差がありますが、日本人の標準的な睡眠時間は6～8時間と考えられています。

就寝前のお酒やカフェインの摂取、喫煙、スマホの閲覧などは入眠を妨げたり、睡眠の質を低下させることがあるため控えましょう。

春バテの原因は

春バテを引き起こす要因には、「自然環境の変化」と「生活環境の変化」があります。

自然環境の変化

- ・急激な気温や気圧の変化
- ・日照時間の変化による体内時計の乱れ
- ・花粉・PM2.5などアレルギー物質の増加

生活環境の変化

- ・新生活のスタート
- ・ストレスの蓄積
- ・運動不足や不規則な食事



リラックスできる時間をつくりましょう

1日のうちでリラックスできる時間を持つように心がけましょう。ゆっくり腹式呼吸をする、お茶を飲む、遠くの景色を眺める、ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることからやってみましょう。



☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線231)

食生活改善推進協議会会員(ヘルスマイト)募集

上毛町食生活改善推進協議会は、「みんなでつなごう健康の輪」をスローガンに、自分自身はもちろん、家族や知人、友人の健康づくりのために、健康的な食生活のための正しい知識を普及する活動をしている団体です。一緒に、健康的な家庭料理を学んでみませんか？料理初心者の方、料理に興味がある方など、どなたでも大丈夫です。皆さんの参加をお待ちしています。

☎ 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線222)

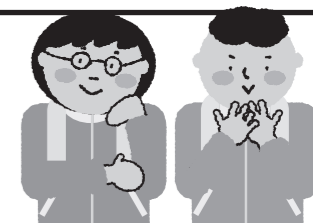
■活動内容

- ・定例会 毎月1回 (健康に関する学習、調理実習)
- ・地域での普及事業 (町内小中学生を対象とした調理実習など)

■年会費 1,000円



体内の脂肪量・筋肉量、ミネラルやたんぱく質量などを簡単測定！ Inbody測定器を期間限定で設置します！



同じ体重でも、筋肉量や脂肪量の違いで健康状態は異なってきます。今のあなたがどんな状態なのかを知るとは、最高のセルフケアであり、健康づくりや体力向上への第一歩です。

どなたでも測定可能です。

※ペースメーカーを装着されている方は測定することができません。

■日時

4月8日(水)～12日(日)
9:30～19:00

■会場

上毛町立体育館(ループアリーナ)

●参加費 300円

※ご予約は不要です。実施時間でお好きな時間にお越しください。

☎ 上毛町立体育館「ループアリーナ」

☎ 53-9418(9:00～22:00) FAX 53-9417 (休/毎週月曜日(祝日にあたる時はその翌日))

ループアリーナ レッスン・サークル体験会実施

■期間

4月1日(水)～30日(木)実施の全クラス
期間中、下記どのクラスに参加されても
体験料¥500/回でご参加いただけます！

レッスン(一般クラス)

- (火) ギムニクポールストレッチ①
- (水) 骨格改善トレーニング
- (木) グラヴィティヨガ

レッスン・サークル(シニアクラス)

- (火) エンジョイスports【卓球】
- (水) いきいき健康教室
- (金) 症状別トレーニング

詳しくはホームページをご覧ください



第10期介護保険事業計画策定 委員会委員を募集します！

福岡県介護保険広域連合は、第10期(令和9年度から11年度)介護保険事業計画の策定に当たり事業計画策定委員会を開催します。同委員会においては広く住民の意見を計画に反映させるため、保健・医療・福祉等の各分野の委員とともに参画できる住民代表(被保険者)の委員を募集します。

■募集期間 4月30日(木)まで

※詳細は、下記までご連絡ください。

☎ 福岡県介護保険広域連合
事業課計画係 ☎ 092-981-9076



参加費無料

豊前市外二町清掃施設組合 簡単 ティッシュカバー作り

はさみ、チャコペン、表布用布地(30cm×20cmを4枚)、裏布用布地(30cm×20cmを1枚)をご準備ください。

■開催日 5月8日(金)10:00～12:00

■場所 豊前市外二町清掃センター

■募集人数 10名

■申込期間 4月30日(木)まで
※土、日、祝日を除く

☎ 豊前市外二町清掃センター
☎ 82-2192(8:30～17:00)

オレンジカフェ「いっちみろおか！」 を開催します！

「オレンジカフェ」とは、もの忘れが気になり始めた高齢者の方々が気軽に参加できる場所です。地域包括支援センターでは、毎月オレンジカフェを開催しています。ゆっくりと珈琲やお茶を飲みながらおしゃべりしたり、軽い体操やものづくりをしたりして楽しい時間を過ごしてみませんか？ ご家族もお気軽にご参加ください。

■会場 げんきの杜

■時間 10:00～11:30

※無料の送迎バスが利用できます。事前に下記までご相談ください。

| 令和8年 | 令和9年 |
|------------------|-----------------|
| 4月22日(水) | 1月13日(水)、27日(水) |
| 5月27日(水) | 2月24日(水) |
| 6月10日(水)、24日(水) | 3月10日(水)、24日(水) |
| 7月8日(水)、22日(水) | |
| 8月19日(水) | |
| 9月9日(水)、30日(水) | |
| 10月28日(水) | |
| 11月11日(水)、25日(水) | |
| 12月23日(水) | |

☎ 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内)
☎ 84-7322(内線437)