

知っ得!
納 得!

変化の多い季節は、“自律神経の乱れ”に要注意



春は「気温・気候や仕事・プライベートなどの変化」が何かと多い季節です。その変化が、気づかぬうちにストレスの原因に……。ストレスによって、自律神経が乱れると「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることがあります。

春のストレスは「のんびり時間」で解消♪



解消法① 良質な睡眠

睡眠は、自律神経の調整タイム。リラックスできる環境づくりを心がけましょう。



解消法② 長めの食事時間

食事中は、副交感神経が活性化します。ゆったり時間をかけた食事の機会をつくりましょう。



解消法③ 時間に追われない

時間に追われると、ストレスの原因に。休日にのんびり過ごすという時間も大切にししましょう。



解消法④ 変化は落ち着いてから

変化は、緊張や疲労に繋がり、自律神経の負担になりがちです。新しい活動(習い事・勉強・運動など)は、無理ないタイミングから始めてみましょう。



★ もっと詳しい説明が知りたい!と思ったら

『QUPiO Plus』にログイン後、お役立ち記事「春のストレスはのんびり時間で解消しよう」へ

他にも『QUPiO Plus(クピオプラス)』では、週1~2本健康お役立ち情報を配信中!

3月の 配信記事

- 3日 / 諸葛孔明も愛した野菜! ?かぶの簡単レシピをご紹介します
- 10日 / 解熱鎮痛剤、種類によって何が違うの?
- 15日 / お腹凹ませトレーニング ~3選~
- 17日 / ある日の編集部員の昼食を管理栄養士が抜き打ちチェック!
- 24日 / ストレッチで背中をつらいこりを解消! 隙間時間にできるほぐし方
- 29日 / 効果的なダイエットのための4つのチェックポイント



※配信記事および配信日は予告なしに変更になる場合があります。

東京電力健康保険組合