

皆さん知っていますか？春バテを！

春バテ

春はメンタルの乱れに要注意

春は気候はもちろん、新しい職場や仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や環境変化に順応する事が、体と心にストレスを与えメンタル面を支える自律神経も乱れ、心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。このような下記の症状がある時は・・・「春バテ」かもしれません！

春バテの特徴

- ・食欲が無い
- ・気持ちが張り詰めている
- ・楽しくない、笑えない
- ・すぐに疲れる
- ・寝つきが悪い、眠れない
- ・不安、心配が頭に残る
- ・だるさが続く
- ・何事にも興味がわかない
- ・物事に集中できない

春バテの特徴の中でいくつか当てはまる方は・・・注意です！早めに解消して悪化しないように心がける事が大切なのです。春バテしない為、心のバランスを整える方法と、冷えや気温差で自律神経の乱れから「肩こり」「手足が冷える」「身体がだるく感じる」という症状が出ない為、身体を温める方法をお伝え致します！

※心のバランスを整えるには

1.生活のリズムを整える

ポイントとなる時間は3つ！「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はしない事です！

2.栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう！心身の疲労回復にはヤマイモ、緊張緩和にはシュンギクが効果的です！

3.休養をとる

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しくし過ぎないように気をつけましょう！自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

※冷やさない身体にするには

1.体温調節をしっかりする

なかなかできないのが・・・「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

2.体を温める効果のあるセロトニンやドーパミンの分泌を活発にする

体を温める効果のある食材生姜！身体を温めると、セロトニンと呼ばれる幸せホルモンや、ドーパミンと呼ばれるやる気ホルモンの分泌が活発化します。

3.適度な運動を普段の生活に取り入れましょう

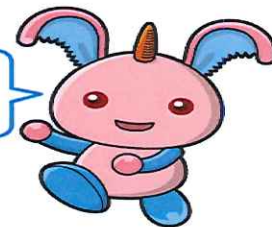
次の日に筋肉痛になるような過度な運動ではなく、軽いウォーキングやストレッチがいいでしょう。適度な運動を生活習慣にする事で、身体の血行が良くなります。

ポカポカとした優しい日差しが気持ちいい美しい季節です。
自律神経や体調を整えて思いっきり春を楽しみたいですね♪

暮らしの瓦版

北本建設からのお知らせ

2017
4月号



日本の四季と天気と災害について！

春・冷たい空気の名残があり、冷たい空気での天気の変化が激しく荒れる事がある。黄砂やPM2.5も春風に吹かれ日本へきます。しかし一番天候が安定した季節です。

夏・梅雨や雷雨、猛暑と天気は荒れて、一年を通して夏は多くの気象災害が発生最近では体温以上に高温になり、湿度も高くなります。竜巻もこの頃からピークです。

秋・天気の特徴は春と似て、変わりやすいのが特徴です。秋は台風がよく接近する為、前線の活動が活発になり、大雨になる事で大きな災害が起こります。

冬・1月末～2月の始めに最も気温が下がります。日本各地で大雪の被害、晴れても乾燥することが多くなり風邪の流行、火災が多発したりします。

良い気候の今こそ、少し災害時に備えて考えてみては如何ですか？



日本には四季があり楽しめますが、季節ごとに災害が起こりやすいのも事実です！安定したこの季節に是非自宅の点検をおススメ致します！

農事暦 4月

農＝麦の中耕、苗代耕起整備。二年子大根、分葱、莢豌豆、落等の収穫
柑橘類の剪定。柿、栗等の接木。一般果樹の病害虫防除。

趣＝ダリア、カンナ等の定植、芍薬、牡丹等の追肥。椿、楓等の接木。

花＝芍薬、けしの花、石楠花、たちばな。

釣＝ヘラブナ、イワナ、モロコ。海では、シロギス、カレイ、アジ、サバ。

一粒万倍日 7日、10日、19日、22日

(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

正社員募集！

有資格者、監督経験者大歓迎！
詳しくはお電話下さい、お待ちしております。

北本建設と一緒に働いてみませんか？

北本建設株式会社  048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで