



## 春の健康

### 季節の変わり目、健康管理で体調不良を防ごう！

日差しもポカポカ暖かくなり、花が咲いて気分も華やぐ春がやってきます。気分もよくなって、新しいことを始めたくくなりますよね。ところが意外と、春は体調不良に悩まされる人が多い季節なのです。おでかけや新しいことを楽しむためにも、春の健康管理をしっかり心がけたいものですね。

皆さんが春の体調不良に悩まないために春の健康管理について、基礎知識や対策をお伝えいたします。何かと忙しいこの時期を、楽しく元気に過ごしましょう♪

#### 春の時期によく体調不良になってしまう原因とは・・・

##### ①気温・気圧・日照時間の気象変化によるもの

寒暖の差は身体にストレスをかけ、自律神経も乱れがちになりその結果、全身の血めぐりが悪くなり、プチ不調が増えるのです。自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、お互いに対照的な働きをして、身体の調子を整えています。ところが気圧の変化が激しいと、うまく切り替わらず体調が悪くなります。そして紫外線の量が増え、疲労感が出てしまうのです。

##### ②ビタミン類の不足によるもの

ポカポカと心地いい春は、体内の活動が盛んになります。エネルギー源となる糖質の代謝にはビタミンB1をはじめとしたビタミン類が大量に必要！意識して摂らないとビタミン不足になり春の体調不良につながります。

##### ③生活環境の変化によるストレス

春は、進学・就職・転勤などで生活環境が変わります。慣れない土地での不安、対人関係でのストレスの他、環境の変化によるストレスも、身体に思わぬ負担をかけています。

**POINT** 花粉症で体調不良の方も多いかと思います。の基本はやはり、普段から予防対策、アレルギーに強い体作りを心がける事も大切ですね！

#### もう悩まない！手軽な「春の健康管理」の対策法

##### ①身体を冷やさない！にんにくなどの「温め食材」を♪

にんにくやネギ、生姜などの「温め食材」がおススメです。肉なら鶏、魚なら特に、サバやブリが良いでしょう！ビタミン類を多く含む、豚肉・黄緑野菜・豆類もおススメです。

##### ②メリハリが大事！「規則正しい生活」を心がけよう

仕事も遊びもめいっぱい頑張ったら、お風呂で疲れをとって、照明を落とした部屋で、眠るようにしましょう。しかし眠りすぎはNG！体内時計を狂わせます！

##### ③簡単ストレッチでOK！「適度な運動」を習慣化しよう

適度な運動は筋肉の活動を強化し、血流を安定させてくれます。汗をかくことで、リフレッシュ感やリラックス効果もあるのです！心が落ち着き、ストレスの発散にもつながります。いい季節散歩したり、新しい発見も出来るかもしれませんね♪

## 北本建設からのお知らせ

### 建物を守るメンテナンスをおススメ致します！

建物は定期的な屋根や外壁のメンテナンスをする事により50年、100年と長持ちさせる事ができます！住宅はもちろん、倉庫や店舗、建物は定期的なメンテナンスで安全で長持ちさせる事が出来るのです。

#### 建物が悲鳴をあげてはいませんか？

メンテナンスをしている建物は大雪でも台風でも被害が無かったと、嬉しいお声を頂きました。今までの大雪や台風などで建物が弱っている事があります。大雪、異常な寒さや台風、猛烈な暑さなどで建物も厳しい四季を乗り越えます！日本は温暖化の影響で異常気象が続きます。この機会に是非大切な建物をメンテナンスしませんか？



#### 改修や新築でお悩みの方はいませんか？

新築はもちろん、改修工事から小さな修理も担当が相談に伺わせて頂きます。ご相談下さい！晴れの日に一度会社や、自宅をよく見て下さい！



何か困ってからは時間も、お金もかかります。大切なのは平日頃の備え、準備です！

# 3月5日6日13日18日25日30日

## 一粒万倍日

(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。

建物の事なら北本建設にお任せ下さい！スタッフ一同ご連絡お待ちしております  
〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地  
北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

※耳寄り情報を求めています。

喜んでお伺い致します。

担当者 薩美・太田まで