

デイケア通信 四月号



春バテとは

春バテとは、春先の季節の変わり目に起こりやすい心や体の不調のことをいいます。

寒暖差や気圧の変化、生活環境の変化によるストレスなどで自律神経が乱れやすくなるため、だるさ・疲れ・眠気・やる気が出ないといった症状があらわれることがあります。

特に3月から4月は気候の変化が大きく、春バテが増える時期です。

今回は、春バテの原因と、出てしまった不調をやわらげるための食事・運動・生活習慣のポイントをご紹介します。

季節の変わり目も元気に過ごせるよう、日頃から備えていきましょう。

春バテ対策

【食事】

- ・ 温かい汁物や野菜をしっかりとる
- ・ 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を意識する
- ・ 朝食を抜かず、エネルギーを補給する

【運動】

- ・ 体操やストレッチで軽く体を動かす
- ・ 天気の良い日は外の空気を吸って気分転換
- ・ 深呼吸でリラクセス

【生活習慣】

- ・ 朝は光を浴びて体を目覚めさせる
- ・ 決まった時間に寝起きする



© dak

6日 (月)

～10日 (金) 体重測定

8日 (水) セレクト食

16日 (木) 八王子ラーメン

20日 (月) 桜餅

22日 (水) お楽しみ献立

清明 (せいめい) 4日
穀雨 (こくう) 20日

清浄明潔の略といわれ、南東の風が吹くよい季節。
20日 穀物を育てる雨が降り、芽を出させるという意味。

令和八年度から「麺めぐり」を予定しています。お楽しみに！

4月 東京 (TOKYO) 八王子ラーメン	5月 群馬 (GUNMA) おっきりこみうどん	6月 福井 (FUKUI) おろしそば
7月 冷や汁うどん	8月 盛岡冷麺風	9月 なすうどん
10月 タンメン	11月 けんちんそば	12月 ちゃんぽん麺
1月 しっぽうどん	2月 サンマ麺	3月 あんかけうどん
4月 埼玉 (SAITAMA) 冷や汁うどん	5月 岩手 (WATE) 盛岡冷麺風	6月 石川 (ISHIKAWA) なすうどん
7月 神奈川 (KANAGAWA) タンメン	8月 岡山 (OKAYAMA) けんちんそば	9月 長崎 (NAGASAKI) ちゃんぽん麺
10月 香川 (KAGAWA) しっぽうどん	11月 神奈川 (KANAGAWA) サンマ麺	12月 岩手 (WATE) あんかけうどん