

WITH YOU

保険情報ペーパー「ウィズ・ユー」

春、心身ともに健康で新生活スタートを！

環境の変化に伴いストレスがたまることも

3月から4月にかけては、進学に就職、転職、転居に転入など、生活環境が変わりがちな時期です。新生活を前にした楽しみはもちろんあるでしょうが、同時に、環境の変化は健康やメンタル面に影響を及ぼすことがあります。自分の気づかぬうちにストレスが…過剰なストレスは心身のバランスを崩しかねません。そうならないためにもしっかりとした対策が必要です。

ここでは全国健康保険協会（協会けんぽ）が促す健康管理の方法をご紹介します。

【生活のリズムを整える】

ポイントとなる時間は「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」の3つです。

これらの時間を、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、無理はせず、自分に合ったリズムを刻みましょう。

【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。中でも、旬のものは栄養も豊かで、食べる楽しみも大きく膨らみませす。

また、疲労回復や緊張緩和によい食材を選ぶとよいでしょう。たとえば、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と言われています。

【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。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

【体温調節をしっかりと】

気候が不安定な春には、「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。

心も身体もリラックスさせて、新生活をスタートさせたいものですね。