



# ふじみん REPORT

2021 vol.26

## 季節の変わり目に備えよう！

徐々に暖かくなる時期になってきました季節の変わり目は体調を崩しやすくなる為、自身の体調と向き合いながら待ちわびた春に備えましょう。

### ★注意すべきポイント3選★

#### ・自律神経を整える

自律神経が崩れると、めまい・頭痛・不眠・倦怠感・冷え・肩こり・下痢・便秘など様々な症状があります。リラックスをするために湯船に浸かるや音楽を聴く、散歩をするなど血行を良くしましょう。



#### ・食事をきをつけよう

5つの栄養素はビタミンA、B1、C、E、カルシウムを取れるような食事を心がけ、栄養を摂取し免疫力高め元気な身体を作り上げましょう。



#### ・適度な運動

欠かせないのが運動になります。身体を動かして自身の体調チェックや気分転換など運動にはいい部分がたくさんあります。少しずつでもいいので運動していきましょう。

例：ジョギング・ウォーキング・プールでの歩行



以上の3つのポイントを抑え、季節の変わり目に負けない身体を作り上げましょう！