

# 福岡市民体育館だより

2024年

4月号

暖かい日がすっかり多くなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。新年度を迎え、新たな環境で慌ただしく過ごす方も多いと思います。まだ寒暖差もありますので、風邪などには充分お気を付けください。

## 春は変化の季節！春の体調不良を予防しよう！

この季節になると、なんとなく体がだるい、やる気が出ない、眠くなる、イライラするといった春の体調不良を経験したことが一度はあるのではないのでしょうか？

このような症状は**自律神経**の乱れによって引き起こされています。

### 自律神経とは？

交感神経 【緊張】	日中の活動しているときに働きます 心身を活発にする神経です
副交感神経 【リラックス】	安静時や夜の睡眠時に働きます 心身を回復させる神経です



### 予防

#### ○バランスの良い食事

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。

ゆっくりよく噛んで食事することで副交感神経が働きます。

#### ○暑さ・寒さ対策

服装で温度調節をすることで自律神経の過度な働きを抑えることができます。

#### ○質の良い睡眠

睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。強い光を浴びると交感神経が活性化してしまうため、寝る前のパソコンやスマホは控えましょう。

#### ○入浴でリラックス

就寝1時間前くらいに40℃程度のぬるめのお湯に15分程度浸かることがおすすめです。湯船に浸かることで緊張がほぐれ副交感神経が働きます。

#### ○運動

体を動かすこともストレス解消の1つになります。ウォーキングやサイクリングなど、長くゆっくりできる有酸素運動がおすすめです。

### 春の体調不良の原因

#### ○気温の変化

寒暖差に対応するために交感神経が働き、多くのエネルギーを消耗するため、身体の疲れやだるさを感じやすくなります。

#### ○日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、生活リズムが崩れやすくなります。

#### ○環境の変化

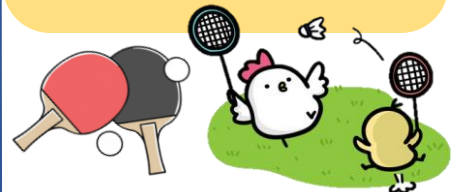
身の周りの環境の変化によりストレスを感じ、自律神経が乱れる原因となり腹痛や下痢、不眠を起しやすくなります。

#### ○花粉症

花粉から体を守ろうとし、免疫機能が過剰に活動します。そのため体力が低下し、睡眠不足や体のだるさを感じます。

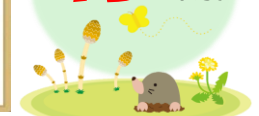
### ★4月の個人利用日★

- 3日(水) 予約は**先着順**となり
- 16日(火) ります。
- 17日(水) ※詳しくは個人利用
- 24日(水) 予約スケジュールを
- 30日(火) ご確認ください！！



### 【4月の休館日】

15日(月)



### 頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

さとう=0 まつもと=1 すずき=2 わたなべ=1

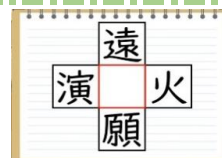
やまもと=□

答えは5月号で♪

### 先月号の答え♪

答え：出

遠出 / 出火 / 出願 / 演出



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2  
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB