

福岡市民体育館だより

2023年

4月 号

色とりどりの花が咲き、ようやく暖かな季節がやってまいりました。

新年度を迎え、これから新たなことにチャレンジする方も多いのではないのでしょうか。

慌ただしい毎日が続くと思いますが、無理はせず元気にお過ごしください！

また、コロナウイルスの規制も緩和されたことにより、今年はお花見やピクニックなどを楽しむ方が増えそうですね!! 市民体育館の桜もとてもきれいに咲いてくれましたよ♪



春は心身共に疲れやすい!?

リラクゼーションを取り入れよう♪

◎チェックリスト

- 集中力が切れやすい
- すぐに疲れる
- 不安や心配事が尽きない
- 常に気持ちが張り詰めている
- 以前興味があったものにも興味がわかなくなる
- 食欲がない。または、過食してしまう
- 寝つきが悪い。または、よく眠れない



春は天候もですが、新しい環境（学校や職場、住まい）など変化が大きい季節になります。

これらは心身共にストレスを受けやすく、自律神経も乱れてしまいます。また、気づかないうちにストレスを抱えていることもありますので一度チェックしてみましょう！

1つでも当てはまった方は、**ストレスの影響を受けてしまっている**かもしれません。

心身の緊張をほぐすためにも、リラクゼーションを日常生活の一部に取り入れてみませんか？

毎日必ず行わなくても、

【空いた時間に少しだけ】で効果は出てきます。

また、旬の食べ物やアロマなどにもリラックス効果は十分に期待できます♪

呼吸法でリラックス



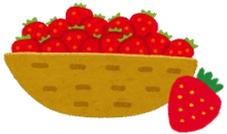
鼻から息を大きく吸い、口から吐きだす。お腹に手を当てて、しっかりと腹式呼吸できているか確認しながら行いましょう。

ストレッチでリラックス



背伸びは血流がよくなり、疲労感や身体のコリを軽くしてくれます。かかとから指先までしっかり伸び切ることで、全身の筋肉を伸ばして巡りを改善しましょう。

食べ物でリラックス



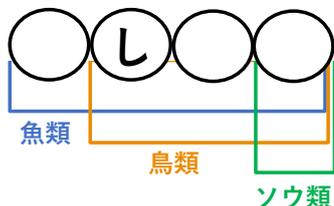
イチゴにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはコラーゲン合成に関わるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。抗酸化作用もあり、動脈硬化の予防にも効果的です。さらに、粘膜を強くして健康に保つ効果があるので風邪予防も期待できます。水溶性ビタミンで熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます！

【4月定期点検日】

4月17日(月)

ちよこっと脳トレクイズ 🧠 ~先月号答え~

Q.〇を埋めて単語を完成させましょう。



A.ししゃも

NEXT QUESTION

Q.「?」に入る数字は何でしょう。

$$1+1=1 \quad 3+4=9$$

$$2+2=2 \quad 5+7=9$$

$$1+3=3 \quad 2+4=?$$

ヒント👁️

数字の字体に注目...!

答えは次号のお楽しみ♪

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2

TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB