

# 福岡市民体育館だより

2026年

4月号

新年度を迎え、新たな環境で慌ただしく過ごす方も多と思います。暖かい日も多くなってきましたが、まだ寒暖差もありますので、風邪などの体調不良には充分お気を付けください。

## ■気圧変動で自律神経が乱れる！？

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっていきます。そのバランサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。



### ①朝食は必ず食べる



朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。また、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際にビタミンB1は不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。



### ②運動習慣の見直し



自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。

自律神経の乱れチェック！

- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

日々の生活リズムはとれていますか？

【4月の休館日】 20日(月)

### ★4月の個人利用日★

- 8日(水) 個人利用のお申し込
- 9日(木) みは、公共施設案
- 15日(水) 内・予約システム
- 16日(木) (コミネット) をご
- 22日(水) 利用ください。
- 23日(木)
- 28日(火)

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。



### 頭脳クイズ

白い犬・黄色の犬・茶色い犬・黒い犬がいます。

この4種類の犬の中で、最も大人しい犬はどれでしょう？

答えは5月号で♪

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



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB