

ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和7年4月発行

第13号

4月



要注意！春バテとは？

春になると、体がだるい、朝起きるのがつらい、寝つきが悪く眠りが浅い、食欲が出ない、こんな症状はありませんか？当てはまる方は【春バテ】の可能性があります。

【春バテ】の主な原因は寒暖差による自律神経の乱れです。春は年間を通して、1日の寒暖差や気圧変動が最も大きくなる時期です。そのため、自律神経が対応しようと過剰に働き、必要以上のエネルギーを消費してしまいます。

特に高齢者は、体温を調整する機能が低下しやすく、体調管理が難しいです。季節の変わり目は心身ともに大きな負担を受けやすいので注意が必要となります。

春バテの予防と対策

バランスの良い食事を心がけましょう

1日3食しっかり食べることが重要です。食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体がリラックスモードになります。食事を抜いてしまうと、交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れる原因となります。偏った食事でもNGです。

入浴で体を温めましょう

湯船につかりしっかり体を温めることで、副交感神経が働き自律神経のバランスが整います。少しぬるめの温度38℃～40℃のお湯に10分ほど入浴するのが効果的です。

適度に体を動かしましょう

運動は自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。意識して歩く、ラジオ体操など日々続けられる運動習慣をつけましょう。

睡眠をしっかりととりましょう

質の良い睡眠をとるためには、心身をリラックスさせた状態で眠りにつくことが重要です。

入浴は寝る1～2時間前に済ませる、寝る前の光刺激(明るい照明や、テレビ・スマホの使用)を避ける等の方法が効果的です。

山菜について

独特の苦みとしぐみに富んだ香りを楽しめる食材「山菜」。健康や美容にも良いことで知られ、芽吹きのパワーで運気を上げる食材とし、風水でも人気が高いそうです。

山菜は海辺から都会、里山、高山に至るまで、さまざまな環境で自生しています。北海道～沖縄まで、全国で食べられているものを数えると300種類以上にもなるそう。

5000年以上前の縄文人も口にしていたと言われる山菜。縄文遺跡の三内丸山遺跡(青森市)から、たらの芽の種が発見されて話題となりましたが、縄文人は土器を使い山菜のアク抜きや塩漬けまでしていたのだとか。また、日本最古の歌集「万葉集」には27種類もの山菜が登場し、奈良時代の人々がさまざまな山菜を食べていたことが分かります。江戸時代、天候不順で米や野菜が不作であった飢饉の時には、天災に強い山菜が多くの人々の命を救ったという記録が残っています。戦時中や戦後の食糧難の時期にも、多くの人々が山菜に救われてきました。

おひたしや天ぷらなど、食べ方はさまざまありますが、皆様のご自宅ではどのように調理されていますか？スタッフが伺ったときにぜひ教えてください♪



山菜の王様
タラの芽

春を告げる
ふきのとう

こごみ
親しみやすさ
No.1

シャキシヤキの
食感 ウド

編集後記

厳しい冬もようやく終わり、暖かい春がやってきましたね。気付いたら夏になってしまいそうですが、四季をちゃんと感じながら過ごしたいものです。

ホームページへ
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号

TEL:0237-41-0583/FAX:0237-41-0584

<http://www.denenchoufuin.net/kitamurayama/>