

暖かい日も続き桜も咲き始め春を感じる季節となりました。  
例年のように春を満喫できる世の中ではありませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
今月号はメンタルの乱れについて解消法をご紹介しますと思います。

### 春はメンタルの乱れに要注意!!!

#### 心身の疲労はありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、「変化」の多い季節です。  
気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。  
過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので、注意が必要です。

#### 【こんなときは、ちょっと立ち止まってみて】

- 不安や心配が頭を離れない
- 食欲がない、または過食してしまう
- すぐ疲れる
- 気持ちが張りつめている
- 何事にも興味がわかず楽しくない
- だるさが続く
- 物事に集中できない
- 寝つきが悪い、または良く眠れない

#### 心のバランスを整えるには

**生活のリズムを整える!** ポイントとなる時間は3つ! 「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」です。これらの時間を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし無理はせず自分に合ったリズムを刻みましょう。

**栄養バランスのよい食事をとる!** ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果実が不足しないよう心がけましょう。心身の疲労回復には山芋、緊張緩和には春菊が効果的と言われています。

**休養をとる!** のんびりとした時間も必要です。散歩をしたりリラクセスをして過ごしましょう。

**体温調節をしっかりと!** 気候が不安定な春には「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ、寒さを感じたらすぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。暑さや寒さもストレスになります。

#### 心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば心身がリラックスして、より良い眠りへの導入になります。また、日中に行っても、心身の緊張がほぐれ充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

##### 「背伸び」

思い切り背伸びを。3回繰り返す

##### 「お尻伸ばし」

仰向けに寝て片足ずつ両手で抱え引き寄せる

##### 「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立て交互に繰り返す

##### 「脱力」

仰向けに寝て両手足を上にあげて震わせる