



よこすか訪問看護ステーション

風のたより39号

R6年 3月 発行

だんだんと暖かい日も増えてきましたね。

春は、社会的に、また、家庭内で変化があるだけでなく、気温や気圧の変化もあり、気が付かないうちに、心身共に疲れていたり、不調が続いてしまうこともあります。

そのため、意識的に副交感神経を優位にさせてあげることが大切です。

※副交感神経とは

身体を休めるときに働く神経で、自分の意思とは無関係に働く自律神経のひとつです。

① 睡眠

心身をリラックスさせる最高の休息です。

疲れを感じたり、不調なときには、いつもより多めに休息をとってみましょう。



② 新たなルールを増やしすぎない

禁煙やダイエット、習い事など、新年度に心機一転したくなりますが、プラスアルファの変化は新たな緊張や疲労につながります。無理しすぎないようにしましょう。

③ 意識的な手抜き

時間に追われない時間、ゆるみ時間も過ごしましょう。





私たちの理念
笑顔 寄り添う 安心

公益財団法人・横須賀市健康福祉財団
よこすか訪問看護ステーション
編集 秋本 富重 市毛

