



## 春の“健康管理”のコツ

早春の特徴である「三寒四温」の日々…。春の暖かい陽気のまま気温が安定すれば良いのですが、「三寒四温」の言葉通り寒さはまたぶり返してきます。

こういった季節の変わり目は体調を崩しやすく、特に冬から春への気候の変化は体に堪える人も多いようです。「春はとっても眠くなる…」という方もよくいますが、実はこの気温変化が大きな原因です。気温変化の激しさに自律神経が対応しきれずバランスを崩してしまい、動くのが億劫な状態になってしまうようです。

そこで今回は『春の健康管理』についてご紹介させていただきます。



### 気温変化への対応方法は？

春先の気温の変化で体調を崩さないようにするには、皮膚の「**訓練**」と「**清潔**」。そして、「**服装**」に気をつける必要があります。ぜひ、以下を参考にしてみてください。

目的	対 応
皮膚を訓練する	皮膚に刺激を与えるため、乾布摩擦や冷水浴、冷水摩擦をする。
皮膚を清潔に保つ	皮膚が汚れていると体温調節の機能を損ない、風邪の原因にもなります。お風呂にしっかり入って衛生的な生活を心がけましょう。
春の服装に変える	春は“寒くない程度の薄着”をすることがポイントです。そうすることでホルモンの分泌が活発になるでしょう。 ※気温 15 度がオーバーコートを脱ぐ目安とされています。

そして、春になったら積極的に“自然”と接して、「(冬の)運動不足」と「紫外線不足」を補いましょう!

### 春の食事として摂り入れたい食材は？

人間をはじめとする“動物”は、冬の間は体温を逃がさないようにできるだけ体を動かさず、体の中に栄養を蓄えて冬を乗り切ります。そして、気温が暖かくなる春先になると新陳代謝が活発になり、肝臓の働きも活性化され、体の中に溜め込んだ脂肪や老廃物を出して“春の体”へと変化していきます。



そして、冬の体から春の体へとスムーズに変えていくのに欠かせない食べ物が“**山菜**”です。

昔から『春には苦味を盛れ』という言葉もありますが、春が旬の食材「**山菜**」、「**たけのこ**」、「**ヨモギ**」、「**ふきのとう**」、「**わらび**」などはアクが強く、独特の苦味を感じるものが多いのも特徴で、この苦味成分は新陳代謝を活発にして、冬の間蓄積した余分な脂肪や老廃物を体の外に出す作用があるそうです。

実は野生の“クマ”は本能でそういったことを知っているため、「ふきのとう」や「たけのこ」などを食べて胃腸の働きを活発にしてから動き始めるそうです。



### 春“中盤”以降の健康管理は？

春も中盤にさしかかって気候も安定してくると、体の緊張状態も緩み、“大脳の働き”や“ホルモンの分泌”“体の各器官の機能”が低下してしましますが、これは「**散歩**」や「**体操**」などの軽い運動で体に適度な刺激を与えることで解消することができるでしょう。

新生活がスタートする人も多い“春”、春は気分も一新!張り切っている人も多いことでしょう。

そして、充実した毎日を送るための基礎はやっぱり“健康”なので、健康的な生活を送るためにも、スタートの“春”に体調管理を意識した生活を送ってみてはいかがでしょうか。