

春先の憂鬱気分…

身に覚えがありませんか？

だんだん春らしい陽気になってきました。春は出会いと別れの季節。新入学や就職など人生の節目となる出来事も多く、希望に満ちた季節です。その一方で「だるい」「疲れやすい」「気分が晴れない」などの体調不良に襲われやすい時期でもあります。

どうしてこのようなことが起こるのでしょうか。季節の変わり目の時期というのは、寒暖の差が激しく、環境の変化によるストレスなどが原因で、自律神経のバランスが崩れがちです。自律神経のバランスが崩れると、ホルモンバランスも乱れてきます。また、免疫力や抵抗力が低下するので風邪をひいた

りする人も増えてきます。季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、これらの誘因が重なるためです。

さらに、メンタル面での不調を訴える人が多くなるのもこの時期です。症状は人によってそれぞれですが、だるい、やる気が起きない、不安定感、妙な焦り感や不眠、眠りが浅いなど様々です。軽い不調なら家族や友人と話をしたり、体を動かすことで元気が出る場合も多いようです。それでも不調が続くときは迷わず精神科や心療内科を受診することが大切です。



対 策

- ①規則正しい生活を心がける。(夜更かしはしない。)
- ②暴飲暴食を控え、バランスのとれた食事を心がける。
- ③外の空気をを感じる時間を持ち、適度な運動を心がける。
- ④深呼吸や腹式呼吸で体をリラックスさせる。
- ⑤趣味などの楽しい時間を持ち、身も心もリフレッシュさせる。



草木染め教室

2月25日(金)、公民館講座「草木染め教室」(第1回)が開催されました。ドリップした後のコーヒー豆の粉を乾燥させた物を使って、ハンカチが綺麗な色に染まり、参加した15人の皆さんは嬉しそうでした。次回の染め材はタマネギ、第3回はマリーゴールドです。



笹カゴ作り教室

2月23日(水)に公民館講座「笹カゴ作り教室」に参加された15人の皆さん。自分で採取した笹を使って、綺麗なカゴを編み上げました。