

季節の変わり目を不調知らずで 過ごすための対策

季節の変わり目を不調知らずで快適に過ごすには、急激な寒暖差や気圧変動、アレルギーなどに耐えられる体づくりを行い、痛みや疲労、ストレスを感じる頻度を減らすことが大切です。

そこで効果的な対策となるのが「自律神経のバランスを整える」ことです。具体的には、以下を参考にしてみてください。

- 1.睡眠環境を整える
- 2.軽めの運動を長くゆっくりと行う
- 3.朝食を抜かない。栄養バランスのいい食事を心がける
- 4.ぬるめのお風呂で自律神経をリラックスモードに
- 5.自律神経が整うと花粉症の症状も軽減する

季節の変わり目で「疲労や倦怠感が抜けない」「せきや鼻水の症状が悪化してつらい」など心身の不調を感じているのなら、自律神経を整える視点から日常生活を見直してみましょう。

自律神経を整えることが、急激な寒暖差や気圧変動に耐えられる体づくりに役立ち、春の不調を乗り切るために必要なのです。



【引用】サツドラ/雪解け時の体調不良はなぜ起こる？ 元気に乗り切るための対策も紹介！より

【ボランティア】

・傾聴ボランティア 駒野順子様
ご協力頂きありがとうございます。



月刊☆こうほう 3月

令和3年3月1日 第69号

3月の特別食 in 向原

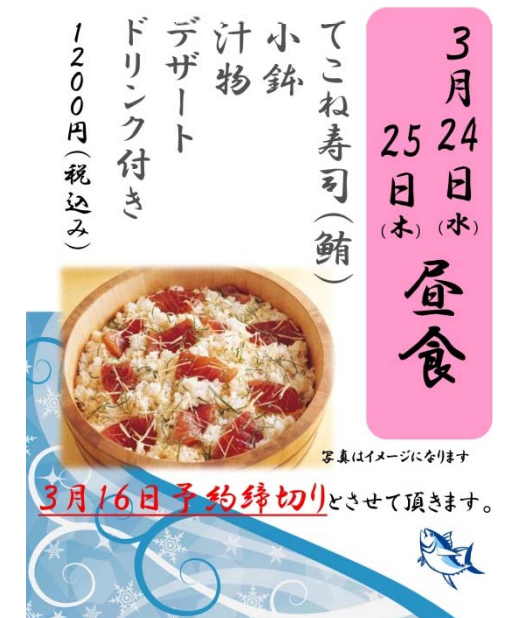
(現在、レストラン営業を行っていない為、入居者のみの提供となります。新型コロナウイルスが終息し、皆様と一緒に食事が出来る日が来る事を心待ちにしております)

発行元：社会福祉法人こうほうえん
ヘルスケアタウンむかいほら

〒173-0036
東京都板橋区向原3丁目7番7号
(コーシャハイム向原7号棟内)
電話：03-5917-0753(代)
FAX：03-5917-0756



①手作りチーズハンバーグ



②てこね寿司

①今回のハンバーグは、シェフの手作り！

チーズとデミグラスソースたっぷりで、贅沢感のあるランチをお楽しみ下さい！

②伊勢志摩を代表する郷土料理として知られるてこね寿司。

鰹や鯖などの赤身の魚を醤油を中心としたタレに漬け込んだ後、寿司飯へと合わせて食べるお寿司です。観光案内では漁師が漁の合間に食べた食事がもとであり、沖での忙しい鰹漁のさなかの食事として、獲れた鰹を千切りにして醤油を中心としたタレに付け、炊きたてのご飯に手で混ぜて食べたのが始まりと言われています。今回は鯖でご提供します。

乞うご期待！