



トピックス

季節の変わり目にご注意を！～春の体調不良の予防と対策～

春の不調の原因とは

1. 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。

2. めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

3. 日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫を試みましょう。



ちょっと紹介 エコリフォームについて

在宅勤務によるテレワーク・リモートワーク、おうちで過ごす時間は以前よりも多くなりました。夏は涼しく、冬は暖かい快適な空間作りのエコリフォームはいかがでしょうか？

光熱費の高騰による家計の負担も大きく変わり、大変かと思われれます。パイオニアコミュニティでは、お客様にエコリフォームを推奨しております。補助金もあり、以前より導入しやすくなりました。ご興味やご相談などございましたら、どうぞ気軽にお問合せください。

内窓をつける



窓を交換する



ガラスを交換する



ドアを交換する

