パイオニア通信

Vol.129　2023年 3月号

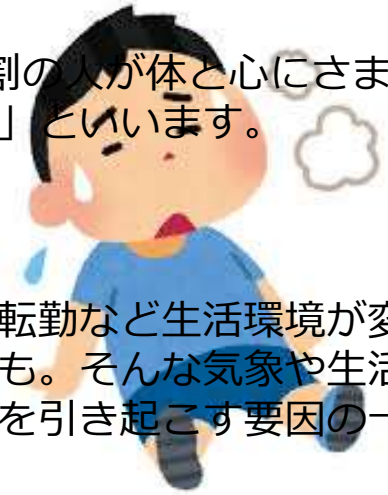
パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　季節の変わり目は要注意！「春バテ」に気をつけよう！

「春バテ」とは？

春は入学や就職など新生活が始まる季節である一方、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。
予防と対策を十分に行い、元気に新生活を迎えましょう！



「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、気付かないうちにストレスを溜めてしまうことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

「春バテ」しないために…自律神経を整えよう！

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。

自律神経を整える食事のポイント

●食事は1日3回しっかり食べる

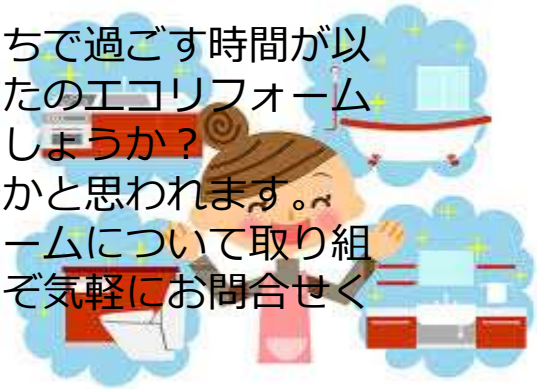
かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。また食事の時間を確保することで心に余裕も生まれます。

●起床時にコップ1杯の水を飲む

水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

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が以前よりも多くなりました。自宅で気持ち良く過ごすたのエコリフォーム
夏は涼しく、冬は暖かい快適な空間作り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ます。
パイオニアコミュニティーにでは、今後エコリフォームについて取り組み、皆様の意見やご相談などがありましたら、どうぞ気軽にお問合せください。



株式会社パイオニアコミュニティー
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
TEL.048-476-0260
パイオニアコミュニティー