



# 心躍る満開の桜

## 季節の変わり目にご注意を！！



# たけおか新聞



## 第19号



🌸 武岡病院の桜も満開 🌸

### 春の不調の原因とは

- 激しい寒暖差
- 生活環境の変化
- 日照時間の変化
- 花粉症
- 目まぐるしい気圧の変化 など



※ 主に自律神経の乱れによって不調が引き起こされることが多い

四月になりました。各地で桜満開となり、ポカポカ陽気の心躍る季節の到来ですね。さて、皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？

このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされます。自律神経とは、2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。

自律神経は目に見えるものではありませんが、予防や対策をすることで、自律神経を整えることは可能です。大事なポイントとして挙げられるのは、『運動』、『食事』、『睡眠』、『生活環境』などがキーワードです。実際に不調を感じる方や気になる方は、武岡病院にお尋ねください。

## おすすめスポット



今回のおすすめスポットは、長崎県は佐世保市の『ハウステンボス』です。九州では有名なテーマパークではありますが、広さはなんと東京ドーム 33 個分という面積で、四季折々ハウステンボスのいたるところに咲き乱れる花々は圧巻です。その中でも代表的なのは、春先に咲くチューリップです。ヨーロッパ調の街並みと田園風景に広がるチューリップに囲まれていると、何とも言えない癒された気分になりました。

老若男女が楽しめる工夫もされていますので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



のんびりとした雰囲気癒されました♪