



# ケアフル通信

令和7年3月 No.129

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは@careful

## 「春バテ」という言葉ご存じですか？

この冬は、雪予報も多く寒い日が続きました。  
朝晩は、まだまだ寒い日も多いですが、日中は春の陽気もみられ、  
少しずつ春の訪れを感じる日も多くなってきました。  
寒暖差が多い3月は、自律神経が乱れ、心身に不調をきたすことを



「春バテ」といい、春バテは3月～4月にかけて多くなる季節の症状です。  
春先に起こりやすい春バテの原因や予防方法についてご紹介します。

春バテに感じる不調は春バテかも!?

### 春バテチェックリスト

- 理由もなく体がだるい。
- 朝起きるのがつらい
- イライラして落ち着かない。
- 寝つきが悪く眠りが浅い
- 食欲があまりない
- 呼吸が浅い気がする

1つでも当てはまった方は  
「春バテ」の可能性ががあります。

春バテには、明確な症状があるわけではない  
ため、ついつい見逃しがちですが、そのまま  
放っておくと、どんどん症状が悪化し季節の  
変わり目に体調を崩す方は 少なくありません。

以下の生活習慣を心がけて、春バテを予防して、元気に春を満喫しましょう!!

① バランスの取れた食事



② 入浴によるリラックス



③ 質の良い睡眠



④ 日光を浴びる



⑤ 適度な運動



裏面の写真を参考にしてみてください。

座って出来る簡単な運動の  
紹介です!!

運動のやり方等わからないことは、お気軽に  
スタッフにお声がけください♥

① つま先上げ



② 膝伸ばし (右・左)



③ 腕振り&もも上げ



④ 深呼吸



利用者F様より「事務所に  
飾ってね」と陶器のお雛様  
いただきました。



**ケアフル**  
訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21