

向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネットグループ(株)
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.businetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎感染予防の徹底しましょう！
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

「春バテ」に注意

八戸営業所 的場 由紀子

日々の業務お疲れさまです、八戸営業所の的場です。先日テレビで「春バテ」の注意を促していました。「春バテ」とは四月から五月の激しい寒暖差に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れ、体調面や精神面に不調が現れる症状のことだそうです。五月病は聞いたことがありますが、「春バテ」は今年初めて聞いた言葉だったので調べてみました。症状が出るきっかけは前日との寒暖差が7℃以上や気圧の急激な変化による自律神経への負担と考えられます。特に多い身体的症状は頭痛・倦怠感・めまい・日中の眠気・肩こり・息苦しさ。精神的な症状はイライラ・焦燥感・気分の落ち込みが激しくなることと言われています。寒暖差や気圧の変化で、ストレスを感じてしまう「春バテ」の対処はどうすればいいのか？

- ・自立神経を乱さないよう冷え対策をする
- ・首から肩をホットタオルで温める
- ・目にホットタオルをあてて温める
- ・軽い運動をする
- ・ぬるめのお風呂に15分程度つかる
- ・寝る二時間前からは携帯電話のブルーライトをあびないようにする
- ・バランスのとれた食事を摂る



ストレスを受けると減ってしまうというビタミンC、ストレスによる脳の興奮を抑える働きのあるカルシウムを積極的に取り入れると良いそうです。今の時期ならビタミンCと食物繊維を含む春キャベツ、さやえんどう、セロリ、たけのこ、菜の花、フキノトウが良く、ほかピーマン、ブロッコリーもビタミンCが多い食材です。腸は自律神経に大きく関わっているため腸の調子が悪いと自律神経の乱れにつながることもあるそうです。ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品を摂り腸内環境を整えることも大切になります。体の冷え防止のために食べ物・飲み物ともに常温以上のもので摂るように心がけるといいそうです。「春バテ」にならないように気をつけて過ごしたいですね。

渋滞回避法？

間近に迫った大型連休ですが、お出かけの際に付き物なのが交通渋滞！



観光地や買い物など、連休中はどこに行くにも車が込んで動かない・・・そんな経験ありませんか？ 渋滞に巻き込まれるとイライラだったり、疲れたり、うんざりしますよね。もし複数車線がある道路で渋滞に巻き込まれてしまったら、この方法を試してみてください。『左車線だけを走る』 追い越し車線・走行車線はその名の通り走行がスムーズなイメージがありますが、実は皆が右側を走行するため左車線の方が空いているので、実際に検証データもあり、道路が混んでくると、右と左の車線利用率が変わる事がわかっています。二車線の場合だと、右車線55%、左車線45%と、車線の利用率に10%の差がある事がわかります。もちろん状況によって変わりますが、車線をうろちよると移動して危険リスクを高めるとは、大人しく走行している方が早く渋滞を抜けられるという事ですね。

連休中のお出かけに注意

大型連休が近づいて、色々計画をされている方も多いのではないでしょうか？

給与支給日（前払い）
・支給日
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

5月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

新型コロナウイルスによる感染リスクを踏まえ、当面の間みどころの掲載は控えさせていただきます。

大型連休が近づいて、色々計画をされている方も多いのではないでしょうか？ 新型コロナウイルスも心配ですが、細心の注意を払って楽しくお出かけしたいですね！ マスクの着用はもちろん、帰宅時のうがい手洗いは欠かせず行い、体調不良を感じたら無理はせずに医療機関に相談しましょう。 また、山間部や峠道はまだ路面凍結の危険がありますので、通行予定がある場合は冬タイヤ装着で行きましょう。 事故や怪我等に気をつけて楽しんで来てくださいね！

編集後記

先月、朝食時にヨーグルトを摂る生活を始めたとききましたが、そこから1ヶ月。まだちゃんと続いていますよ！色々なメーカーのヨーグルトを食べたりして思ったのですが、メーカーや商品の種類で全然味が違う！という事です。当たり前じゃん！って思ったそのあなた？普段ヨーグルトを食べない私からしたら、味はどれも一緒じゃん？みたいな感じでした（笑）色々食べてみた中で自分好みのヨーグルトを見つけたり、相変わらず好きではないですが少しでも苦手を克服できるようにヨーグルトライフを満喫していますよ（笑）でも体調に何も変化が無く、効果があるのか疑問です・・・。（M）

新型コロナウイルスの感染が再び増加しています！
大型連休中の外出時には感染対策を万全にし、怪我・事故に注意しましょう！