

春は気温が上がり、日差しも明るくなって、季節の移り変わりを実感しやすい時期です。その一方で、春は体調を崩しやすい季節でもあります。日々の寒暖差が大きく、気圧や日照時間が変わりやすいことに加え、就職や転職、生活リズムの変化などが重なることで、知らないうちに体や心に負担がかかりやすくなります。

このような春の不調を防ぐためには、まず基本的な生活習慣を整えることが重要です。十分な睡眠を確保し、栄養バランスの取れた食事を心がけ、無理のない範囲で体を動かすことは、特別なことではありませんが、健康を保つための基本となります。できることから少しずつ生活に取り入れ、継続することが大切です。

春先、特に3月は暖かい日が増え、体を動かしやすくなる一方で、関節痛や腰痛、肩こりといった症状が現れやすい時期でもあります。冬の間に冷えや運動不足によって体が硬くなっているところへ、急に活動量が増えることで、筋肉や関節に負担がかかるためです。関節は動かす機会が少ないと動き始めに痛みが出やすくなり、腰は引っ越しや家事、屋外の仕事などで無理な姿勢を続けることで痛めやすくなります。また、肩こりは寒暖差や長時間同じ姿勢をとることで悪化しやすくなります。

こうした春特有の不調を防ぐ方法として、日常生活に取り入れやすいのがストレッチです。ストレッチは、筋肉や関節をゆっくりと伸ばし、体の柔軟性を保つ運動で、特別な器具や体力を必要とせず、年齢を問わず安全に行うことができます。筋肉や関節を柔らかく保つことで体の動きがスムーズになり、転倒やケガの予防につながります。また、血流が促されることで冷えやむくみが軽減し、疲れがたまりにくくなるほか、心身のリラックス効果も期待できます。

ストレッチを行う際は、いくつかのポイントを意識することが大切です。勢いをつけたり反動を使ったりせず、無理のない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしましょう。痛みを感じるまで行う必要はなく、「気持ちがいい」と感じる程度を目安にします。また、呼吸を止めず、自然な呼吸を続けながら行い、伸ばした状態は20～30秒ほど保つのが適切です。

ストレッチに適した時間帯としては、朝起きたときや仕事・家事の合間、特に体が温まっている入浴後がおすすめです。長時間行う必要はなく、1日5分程度でも十分です。無理をせず、毎日の生活の中に少しずつ取り入れて続けることで、体の変化を感じられるようになります。

春は「体はまだ冬、気持ちは春」になりやすい季節です。自分の体の状態に目を向けながら、日々の小さな心がけを積み重ね、元気で快適な春を過ごしていきましょう。

図 日常生活に取り入れやすいストレッチ



毎日少しずつ体をほくしましょう！

山口産業保健総合
支援センターからの
お知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構 山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口センター（地域産業保健センター）をもち、以下を無料で行っています。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくはこちら▶



(山口産業保健総合支援センター HP)

