



FUYOU

整えよう。

心と体、

春にゆらぎやすい

せ
っ
か
く
の
春
も
っ
と
、
軽
や
か
に
。



1枚目 オープニングレター

せっかくの春、もっと、軽やかに。

長い冬を越えて、ようやく訪れた春。
新しい始まりに心が躍る一方で、なんだか身体が
ついていかない…そんな感覚はありませんか？
春を心地よく過ごす方法を一緒に見つけて
いきましょう。

2枚目 春の心身チェックリスト

春の心身のゆらぎは小さなサインから始まります。
まずは、自分の状態を確かめてみませんか？

3枚目 心と体からのメッセージ

心身のゆらぎは、体からの大切なメッセージ

4枚目 不調のメカニズム

春のゆらぎには3つの要因がある

ほか



1枚目
Opening Letter

せっかくの春

もっと、軽やかに。

桜のつぼみがふくらみ、やわらかな光が街を包む季節になりました。
長い冬を越えて、ようやく訪れた春。新しい始まりに心が躍る一方で、
なんだか身体がついていかない、そんな感覚はありませんか？
朝起きるのがつらい、気持ちが沈みがち、なんとなく体がだるい。
そんなゆらぎを、「気のせい」「自分だけ」と思い込んでいませんか。

実は、春という季節は、私たちの心と体に大きな変化をもたらします。
気温の変動、環境の変化、新しい生活のスタート。
誰もが、知らず知らずのうちに負担を抱えているのです。

この手紙は、そんなあなたに寄り添いたくて、お届けします。
ひとりで抱え込まなくていい。あなたの不調は、あなただけのものではありません。
一緒に、春を心地よく過ごす方法を見つけていきましょう。
今日から、あなたの春がもっと、軽やかになりますように。



春の心身チェックリスト

今のあなたは、どんな春？

春の心身のゆらぎは、小さなサインから始まります。

まずは、自分の状態を確かめてみませんか？

当てはまる項目にチェックを入れてみましょう。

朝、起きるのがいつもより辛い

目覚ましが何回鳴っても、体が重くてなかなか起き上がれない…

なんとなく、イライラする日が増えた

どうでもいいと思えることでも気になる…

家族や同僚にきつく当たってしまう…

夜、ぐっすり眠れていない気がする

布団に入っても寝つきが悪い…

夜中に目が覚める…

朝スッキリしない…

やる気が出ない 何をするのも面倒

今まで好きだったことにも興味が湧かず、ついつい後回しにしてしまう…

頭痛やめまい、体のだるさを感じる

原因がはっきりしないのに、体のあちこちに違和感がある…

※このチェックは医学的診断ではなく、自己観察のためのもので、あなた自身の状態を見つめ直すきっかけです。

チェックはいくつありましたか？

3枚目

春に起こる心と体の変化

心と体からの

メッセージ

当てはまる項目が多かった方も

いるのではないのでしょうか？

それでも季節の変わり目に心身がゆらぐのは、

特別なことではありません。

むしろ多くの人を経験している、ごく自然な体の反応なのです。



春に体調や気分の変化を

感じる人は少なくない

忙しい日々の中で、ゆったりとした毎日で、いつも笑顔に見えていても、実は同じように春のゆらぎを抱えているかもしれません。



「みんな頑張っているのに、自分だけ」

と思う必要はありません



私たちは冬から春への季節の変わり目に、自分が思うよりも心と体に負担がかかっています。寒暖差、気圧の変動、花粉、そして新年度という社会的な変化。これらすべてが、知らず知らずのうちに積み重なっているのです。

心身のゆらぎは、頑張ってきたあなたの身体が発している大切なメッセージ
それに気づいたあなたは、もう一歩前に進んでいます！

4枚目

春のゆらぎが起こるメカニズム

春の心と体

なぜ“ゆらぐ”？

春のゆらぎには、ちゃんとした理由があります。

大きく分けて3つの要因が、私たちの心身に影響を与えています。

01



生理的要因

自律神経の乱れ

春は一日の寒暖差が大きく、体温調節を担う自律神経が休む暇なく働き続けます。

自律神経は、心臓の鼓動、呼吸、消化、睡眠など、私たちが意識しなくても体を動かしてくれる大切な仕組みです。

- ❗ しかし、自律神経が働きすぎるとバランスを崩し、疲れやすさ、イライラ、不眠といった症状が現れます。
- ❗ また日照時間が長くなることで、睡眠を促すホルモン「メラトニン」や、幸せを感じる「セロトニン」の分泌リズムが変化します。こうした変化に体がうまく適応できない場合、気分の落ち込みや、やる気の低下につながることも…。

気圧・花粉・黄砂

気候的要因

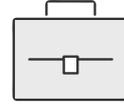
02



春は低気圧と高気圧が交互に訪れ、天気が変わりやすい季節です。

- ❗ 気圧の変動は、頭痛、めまい、古傷の痛みなどを引き起こすことが分かっています。
- ❗ さらに花粉や黄砂も、鼻や目などのアレルギー症状による睡眠の質の低下などを通じて全身の倦怠感の原因に！

新年度のストレス



社会制度的要因

日本では4月が新年度のスタート。進学、就職、異動、引っ越しなど、環境が大きく変わる時期です。

- ❗ 新しい人間関係、慣れない業務、生活リズムの変化。これらは、たとえポジティブな変化であっても、心身には大きな負担となります。
- ❗ 特に30代から50代の方は、自分自身の環境変化だけでなく、子どもの進学、親の介護、職場での責任増など、複数のライフイベントが重なることも。「自分がしっかりしなくては」というプレッシャーが、知らず知らずのうちにストレスを増幅させています。

春先の“ゆらぎ”は

誰にでも起こりうること

これらの要因は、体質や性格に関わらず、多くの人に影響しうるものです。「自分が弱いから」「気持ちの問題」ではありません。

生理的にも、気候的にも、社会的にも、春は心身に負担がかかりやすい季節。それを理解するだけでも、自分への見方が少し優しくなるのではないのでしょうか。

大切なのは、不調を感じたときに「おかしい」と思わず、「今、体が頑張っているんだ」と認めてあげることです。



6枚目

エビデンスページ

公的機関の春の体調変化 情報から見る

お伝えしたメカニズムの他、関連の情報は以下の公的機関の
サイトで確認できます。

花粉症と全身症状

出典：アレルギーポータル：日本アレルギー学会・厚生労働省
<https://allergyportal.jp/knowledge/hay-fever/>



花粉が鼻や目だけでなく、倦怠感や集中力低下にも影響することが示されています。

メンタルヘルスとストレス

出典：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳：厚生労働省
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



職場におけるメンタルヘルスの重要性と、セルフケアの重要性が説明されています。

季節と気分の変化

出典：健康日本 21 アクション支援システム
～健康づくりサポートネット～用語辞典メニュー：メラトニン
<https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/heart/yk-062>



日照時間の変化や環境の変化は、私たちの気分や体調に影響を与えることがあります。

春のゆらぎの多くは、新生活のストレスや自律神経の乱れによる一時的なもので、生活リズムを整えることで改善していきます。ただし、気分の落ち込みが長く続く場合や、日常生活が困難になるほどつらい場合は、医学的なサポートが必要なこともあります。

「春だから仕方ない」と我慢せず、専門家に相談することも大切です。

※ これらの情報は、各機関の公式サイトで詳しくご覧いただけます。気になる方は、ぜひ確認してみてください。正しい知識は、不安を和らげる力になります。

※ 症状が2週間以上続く場合、日常生活に支障が出る場合、またはご本人がつらいと感じる場合には、医療機関に相談してください。



FUYOUKAI

今度は、 あなたが手紙を渡す番



ここまで読んでくださって、ありがとうございます。

この季刊誌から、何か小さな気づきがありましたか？「そうだったのか」と腑に落ちたことや、「自分も気をつけよう」と思えたことがあれば、それはとても大切な一歩です。

そしてその気づきを、ぜひあなたの大切な人にも届けてください。家族、友人、同僚。いつも頑張っている人、最近元気がない人、離れて暮らしている人。

「最近どう？」の一言と一緒に、この季刊誌をそっと手渡してみませんか。

あなたから、大切な人へ

ここに、あなたの言葉を添えて渡してみてください。

「お母さんへ。いつもありがとう。最近疲れてない？これ、一緒に読んでみない？」

「〇〇さんへ。春は体調崩しやすいから、無理しないでね」

小さな気遣いが、誰かの心を軽くします。

手紙のように、心を込めて。あなたの優しさが、大切な人に届きますように。



Blank lined area for writing a letter.

まずは、相談してみませんか

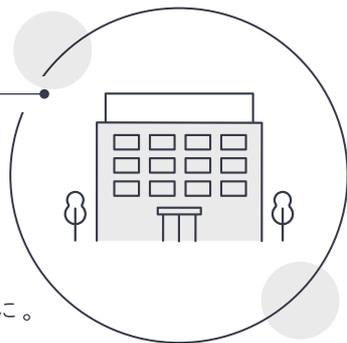


大切な人の中に、高齢の方はいらっしゃいますか。ご両親、祖父母、近所の方。年齢を重ねると、体のこと、暮らしのこと、これからのこと、小さな心配が増えていきます。「最近、物忘れが多くなった気がする」「ひとり暮らしで、何かあったときが不安」「介護のこと、どこに相談すればいいかわからない」そんなとき、身近に頼れる場所があることを、知っていただきたいのです。

地域包括支援センター

高齢者とその家族のための、公的な総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が、さまざまな困りごとに無料で対応してくれます。住み慣れた地域で、これからも安心して暮らし続けるために。ひとりで抱え込まず、まずは相談してみませんか。

「こんなこと聞いてもいいのかな」と思うような、小さなことでも大丈夫。親身に話を聞いてくれます。もし、あなたの大切な人が何か困っていたら、「一緒に相談に行こう」と声をかけてあげてください。その一言が、誰かの暮らしを支える力になります。「青森 地域包括支援センター」で検索してみてください。



9枚目

春の健康習慣

春のからだを**目覚め**させる

せっかく訪れた春。心と体をいたわる過ごし方を、ひとつご提案させていただきます。

それは、太陽の光を浴びながら歩くこと、そして海を眺めることです。

光が、あなたのリズムを整える

太陽の光には、体内時計をリセットし、自律神経を整える力があります。特に朝の光は、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の分泌を促し、気分を前向きにしてくれることがわかっています。春の不調で乱れがちな睡眠リズムも、光を浴びることで自然と整っていきます。



歩くことが、心と体を軽くする

ゆっくり歩くだけで、血流が良くなり、ストレスホルモンが減少するとの報告があります。無理なく続けられる運動として、散歩は心にも体にも優しい健康習慣です。

海が、こころを鎮める

研究によれば、海を眺める時間は心拍数を落ち着かせ、不安を和らげる効果があるとされています。波の音、広がる水平線。それらが脳に「安心」を届けてくれるのです。

合浦公園で、春を感じませんか

青森市の合浦公園には、光も、歩く道も、海も、すべてが揃っています。松並木の遊歩道をゆっくり歩き、砂浜に出て陸奥湾を眺める。4月下旬には桜も咲き誇り、春の訪れを五感で感じられる場所です。ベンチに腰かけて、波の音に耳を傾げるだけでも構いません。

まずは20分ほど、あなたのペースで、ゆっくりと。春の体を目覚めさせる時間を、自分に贈ってみませんか。



10枚目

インスタグラム連携

聞かせてください、

あなたの声



この手紙は、ここで終わりではありません。

これから、あなたと私たちをつなぐ、新しい道が始まります。



Instagramで、もっと身近に

当法人の公式Instagramでは、
季刊誌と連動した健康情報を定期的に発信していきます。
春の不調対策、地域のイベント情報など、
日々の暮らしに役立つコンテンツをお届けします。
そして、何より大切にしたいのが、あなたの声。



アカウントのフォローをお願いします！

Share!



みんなで情報を交換しながら、一緒に元気になりましょう。
こちらのQRコードから簡単にフォローすることができます。
あなたとつながれることを楽しみにしています。
お役立ていただける情報がございましたらご家族や知人に
当アカウントや投稿をシェアいただけると嬉しいです。
この手紙に、ぜひ返事をください。

読者アンケート実施中！

今回の季刊誌、いかがでしたか？感想、ご意見、「次号で取り上げてほしいテーマ」など、ぜひ教えてください。アンケートは右記のQRコードを読み込んでいただくか、Instagramアカウントのハイライト「読者アンケート」からタップするだけで簡単に答えられます。
アンケートにお答えいただくと抽選で生活にお役立ていただける粗品を進呈いたします。



※アンケート対象者は季刊誌の読者様(通院の有無を問わない) ※当法人への誘引を含むものではございません。
※粗品の数には限りがございます。予め抽選となることをご了承ください。

FUYOUKI

この手紙が、あなたに届きますように

最後まで読んでくださり、本当にありがとうございます。

10年間続いた季刊誌を、新しいかたちで生まれ変わらせる。

そんな大きな挑戦の第一歩を、あなたと一緒に踏み出せたことを、心から嬉しく思います。

「手紙」をテーマにしたのは、一方通行ではなく、あなたとの対話を大切にしたいから。

医療や健康の情報を、難しい言葉ではなく、隣にいる友人に話しかけるように届けたい。そんな想いを込めました。

私たちスタッフも、春のゆらぎを経験しています。忙しい日々の中で、つつい自分のことは後回しにしてしまう。

でも、この季刊誌を作りながら、改めて「自分をいたわる大切さ」に気づかされました。

次号もお楽しみに。あなたの暮らしに寄り添える手紙を、これからも届けていきます。

法人理念

いつも素直に 感謝のところで 一人ひとりに寄り添います。

📄 次回予告 テーマは「潤(うるお)し、ゆるめる。自分を慈しむ夏。」(仮題)

✉ 本誌に関するお問い合わせ

医療法人芙蓉会 広報企画課

TEL: 017-764-1815

Email: kouhoufuyou@fuyoukai.or.jp

Instagram: @fuyou_magazine

アンケート



季刊誌 Instagram



法人HP



採用 Instagram

