

～ 生活リズムを見直してみよう ～

4月になりポカポカ温かい日が続いていますが、新型コロナウイルスによる感染症はいまだに収束の兆しがみられません。マスクの着用、こまめな手洗いなど引き続き感染症対策をしっかりと行い、日頃からの体調管理にも十分気を配りましょう。

体内時計とは…

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、朝になると自覚め、日中は活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを体の中で作り出す働きをしています。体内の代謝と深くかかわっているため、生活が不規則になると体内時計と生活リズムのズレにより体調を崩しがちになります。

生活リズムを整えるためのポイント

- 1 同じ時間に毎日起床
寝る時刻が遅くなり、多少睡眠時間が短くなっても、起床時間は一定にしましょう。活動と睡眠のリズムを整えます。
- 2 朝日を浴びる
起床したら、なるべく早くカーテンをあけて光を浴びるようにしましょう。その日の夜の寝つきが良くなります。
- 3 朝食を食べる
朝ごはんも体内時計をリセットしてくれます。噛むことで脳や胃腸が刺激され、体が「朝だ」と認識します。
- 4 体を動かす
体を動かすと代謝が良くなります。リフレッシュにもつながります。

嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



より良い睡眠をとるには

生活リズムを整えることが大切です。活動と睡眠のリズムが整うと、寝つきがよくなります。

また寝る直前までパソコンやスマートフォンを使わないようにしましょう。パソコンやスマートフォンなどの液晶画面から発せられる青い光は睡眠ホルモンの分泌を妨げ、眠りにくくなってしまいます。

★ 栄養コーナー ★

4月 おすすめの飲み物・・・ジャスミンティー

ジャスミンティーにはカフェインやタンニンによる脂肪の燃焼効果や、香りによるリラックス効果、ビタミンやミネラル類も豊富に含まれているので代謝を高める効果もあるといわれています。

コンビニでもペットボトルのものが売られているので手に入りやすくお勧めです。

ミルク、ガムシロップを入れてミルクティーにしてもおいしいです。ただし、飲みすぎには注意してください。

