

“リズムよく生活する習慣” はじめましょう！

周囲の環境が変わったり新しい生活が始まったりストレスが溜まりやすい時期です。「朝がつらい・・・」という人、「最近だるくて体調がすぐれない」という人は、不規則な生活のせいで体内時計が狂っているのかもしれません。身体のリズムを整えれば、目覚めスッキリ、やる気もでて、心と身体の元気がみなぎってきます。リズムよく生活する習慣をつけましょう。



- ①朝日を浴びる** 朝起きたら、まずは明るい日差しを浴びてみて。人の身体は朝日を浴びるとホルモン分泌が活発になり、体内リズムを整えることができます。朝、すっきり目覚めることはもちろん、夜にぐっすり眠ることにつながることから、日中は集中力が増し、よりアクティブに活動できるようになります。庭などに出るのも良いですし、起床時に朝の太陽光がちょうど顔に当たるよう、カーテンを少し開けておくのも手です。
- ②朝ごはんを食べる** 朝食は、胃腸を刺激して身体を目覚めさせ、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、身体と心（脳）をしっかりと働かせる大切な役割を担っています。また、朝食を抜いてしまうと次の食事のドカ食いにつながり太る原因にも。さらに、朝ごはん、昼ごはん、晩ごはんとして1日3食とれば生活にリズムがついて、体内時計も整いやすくなります。忙しい時、食欲がない時は、果物や牛乳のみでもOK。前の晩のおかずを残しておくのも賢い方法の1つです。
- ③早起き→早寝をする** 「早寝早起き」とよく言いますが、体内リズムを効果的に整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタートを。早く起きれば夜は早めに眠くなり、おのずと「早寝」につながります。そして、起床時間は毎日できるだけ一定に。週末に、疲れをとろうと「寝だめ」をするのはかえって疲れやすくなり逆効果です。週末も平日と同じ時間に起きるようにすれば、月曜の朝を元気に迎えることができます。
- ④12時前にベッドに入る** 睡眠は、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」で構成されています。心身の疲れをとるにはノンレム睡眠を十分とる必要があります。夕方から夜中の2時にかけてノンレム睡眠に入りやすいため、12時前に就寝すると、質の高い眠りが得られやすくなります。朝、気持ちよく目覚められることが、よい睡眠の目安です。夜勤や長距離運転など、不規則な勤務体制で働く人の場合は、十分な睡眠時間を確保することが何より大切です。
- ⑤ぬるめのお風呂にゆっくりつかる** 心地よく眠りにつくためには、就寝1時間ほど前に、37～40℃のぬるめの入浴で身体をあたためておくのが効果的です。また、寝室の環境も大切です。照明は暗くし、室温は夏25℃、冬は13℃前後湿度50%ぐらいがベスト。さらに、眠る直前には、読書、静かな音楽を聴く軽いストレッチ、香りでリラックスする、ハーブティー、ミルクなど温かい飲み物を飲むなど、自分なりの入眠儀式をつくっておくのも寝つきがよくなるコツです。

