

＼ つながりを大切に情報をお届けします /

# あまてらす プラス HUB通信 No.14

## 今回のテーマ 生活リズムについて

### ?? 体内時計とは...

睡眠と覚醒リズムは、体温などの自律神経系、内分泌ホルモン系、免疫・代謝系などと同様に体内時計によって調整されます。

体内時計の周期は**平均 25 時間**であることが分かっていますが、地球の 1 日の周期は**24 時間**であり時間のズレがあります。

体内時計と外界リズムとの時間のズレは、太陽の光、食事や運動、お仕事などの社会活動が同調因子として働きリセットされます。夜眠れなくなったり、朝起きられない原因の 1 つは、体内時計を外界の 24 時間周期に合わせることができなくなつたためと考えられます。

Point

01

### 朝、日の光を浴びよう

毎朝同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。

人工的な照明だけでは不十分ですので、朝から太陽の光を浴びると、心も体もスッキリ目覚めます。

体内時計を起こしてあげましょう。



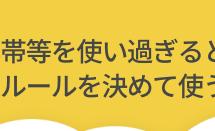
Point

02

### 夜、暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが朝のスッキリした目覚めにも繋がります。

※寝る前にスマートフォンやゲーム、携帯等を使い過ぎると良い睡眠が得られません。自分の中でルールを決めて使うようにしましょう。



Point

03

### 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギーです。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。

また、しっかり噛むことで心と体が目覚めます。



Point

04

### 昼間はしっかり活動しましょう

体を動かすことは心地よく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。外に出て動かなくても、家の中でストレッチや体操、運動でも大丈夫です。



普段の生活から免疫を高めて、  
風邪に負けないカラダを目指しましょう！

しかしながら、新型コロナウイルスのような感染症は予防が大事です。手洗いうがいを心がけることは感染症や風邪予防にも繋がります。

あまてらすプラスでは日頃から体調管理や予防対策、運動などのアドバイスをさせていただいております。訪問看護のご依頼やご相談は随時お待ちしておりますのでお気軽にご連絡ください！