

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

こんにちは、あまてらす訪問看護ステーションプラスです。夏も終盤となり季節の変わり目を迎える今の時期は、体調を崩される方が多くいらっしゃいます。免疫を高め、風邪を予防するためには規則正しい生活が重要になってきます。そこで今回は「生活リズムを整える」をテーマにご紹介します。

?? 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ったためと考えられます。



?? 体内時計を調整するには...

生活習慣を整えて、正しいリズムを作ることで調整されます。正しい生活リズムを作るために**4つのポイント**をご紹介します。

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 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

03 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

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。手洗いうがいや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きます。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！



あまてらす 訪問看護
ステーション プラス

〒869-1103
熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

お問い合わせはこちら▼

096-273-9854