

保健だより

湘南保健センター医務室 初夏号

爽やかな風が心地よく感じる季節になりました。朝晩の気温差があるこの時期は、体調管理が重要となります。毎日の生活リズムに気を付けて、体の調子を整えていきましょう。

Morning time

朝の時間を太陽と

朝起きたら、太陽の光を浴びていますか？起床後はカーテンを開けて、できるだけ朝日を浴びるようにしましょう。起床後すぐに朝日を浴びると、体内時計がリセットし、体温を上昇させたり代謝を上げたりするホルモンの分泌が促され、活動的になったり日中の集中力アップにつながります。朝のルーティーンに加えてみてはいかがでしょうか。



朝ごはん食べてますか？

忙しい毎日の朝。みなさん朝ごはんをたべていますか？朝ごはんは空腹を満たすだけでなく、睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。朝ごはんは体にとって1日のはじまりを知らせてくれる目覚まし時計のような役割もあります。まずは簡単に用意できるものから、朝食でスタートの生活を始めてみてはいかがでしょうか。



からだを動かしてスッキリ

春は新しく変わることが多く、決まった時間を運動につかうことは難しいかもしれません。そんなときは、とにかく体を動かすことから始めてみましょう。少しの運動でも気分がスッキリし、体の緊張もとれ、リラックス効果なども期待できます。長時間座っているときは、背伸びをしたり首回しや肩を上下にしたりすることでも、筋肉を動かさないでおくる体の不調を避けることができます。体が元気な時はエレベーターを使わず階段を使ったり、少しの意識で活動量が増えることにつながり、心の代謝もあげていけるといいですね。



夜はリラックスタイムを

寝る前のひとときを、みなさんはどのように過ごしていますか。質の良い眠りを取るために、夕方以降のカフェインを控えたり、寝る直前にスマホやパソコンを眺めたりしないなど、様々な工夫はあるかと思います。夜はとっておきの時間として、1日疲れた自分に自分だけのリラックスできるご褒美タイムを与えてみてはいかがでしょうか。好きなことでリラックスタイム♪ぜひつくっててください。

