

かがやきだより vol.36

今月のテーマ 「生活リズムを整える」

生活リズム (体内時計) を整えることは、健康なからだづくりの基本となり、日中の活動性を高めることにもつながります。逆に、生活リズムの乱れた状態だと、日中の集中力低下や、生活習慣病のリスク増加といった悪影響を及ぼします。

生活リズムを整えるには、朝型の生活を心掛けることが大切になります。朝日を浴びて、朝食をとり、体内時計をリセットして、家族みんな健やかな1日を過ごしましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

朝

同じ時間に起きる・起こす

生活リズムが乱れているときには、まず起床時間から整えていきましょう。起床時間が整うことは、早寝の習慣づけにもつながります。

朝日を浴びる

日光を浴びることで、心を穏やかにするホルモン「セロトニン」の働きが高まります。起床したら、まずはカーテンを開けて、日光を浴びるようにしましょう。



朝食をしっかりと食べる

朝食をとることで脳とからだにエネルギーが補給され、集中力や記憶力がアップします。さらに、よく噛んで食べると「セロトニン」が活性化します。

昼

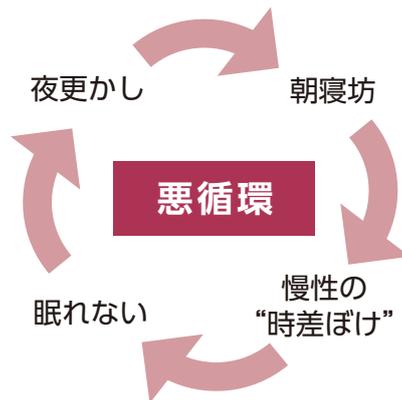
昼間にたっぷり活動する

昼間に光を浴びると、睡眠を促す効果や抗酸化作用効果があるホルモン「メラトニン」が夜に分泌されやすくなります。

夜

同じ時間に寝る習慣をつける

夜更かしは生活リズムの悪循環を招きます。朝にすっきり起きて、生活リズムを整えるためにも、同じ時間に寝る習慣をつけていきましょう。



寝るときは、部屋や寝室の灯りを暗くする

夜に明るい光を長時間浴びると「メラトニン」の分泌を抑えてしまいます。寝る前のパソコン・スマホなどの利用は控えましょう。



※救急受け入れの人数を月別に表しています。(休日・時間外を含む)

常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況

■ 救急車以外
■ 救急車

