

生活リズムを整えよう!!

家で過ごす時間が増えた影響で、朝寝坊や夜更かしなど生活リズムが乱れた人はいませんか？
7月から一部対面授業が再開されます。そろそろ生活リズムを整えて健康的な生活を送りましょう！

◎規則正しい生活が大事な理由◎

人間には約 25 時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。
この「体内時計」が狂うと、自律神経の乱れや学習能力の低下を招きます。
毎日の生活を規則正しく送ることが、心身共に健康でいられる秘訣なのです。



◎生活リズムを整えるポイント◎



1. 朝日を浴びましょう！

朝起きたらカーテンを開け、日の光を浴びると良いですよ♪
体内時計は毎朝、光を浴びることでリセットされます。
また、「幸せホルモン」であるセロトニンの分泌を促すため、心の安定に繋がります。



くもりや雨でも光量は
十分と言われているよ

2. 朝ご飯を食べましょう！

脳のエネルギー源である「糖質」を摂取すると、体の活動スイッチが入ります。
よく噛んで食べれば脳の活性化に繋がり、消化管の活動も促進されます。
納豆やチーズ、バナナなどはトリプトファンと言われるセロトニンの材料を多く
含むので、朝食のメニューに取り入れることもお勧めです。



3. 夕食後のカフェイン摂取や夜食、布団に入りながらスマホを使うのはやめましょう！

カフェインには覚醒作用があり、夜の入眠を妨げます。
また、夜遅い食事は体内時計のリズムを夜型にするだけでなく、肥満の原因にもなります。



同様に、スマホなどから発せられるブルーライトも睡眠の質を低下させ、肥満や生活習慣病のリスクを引き上げますので、寝る直前の利用は控えた方が良いでしょう。

生活リズムを整えるポイントは他にもありますが、特に意識してもらいたい
3点を御紹介しました。朝の生活を整えて、一日を活動的に過ごしましょう！

【問い合わせ先】仙台白百合女子大学 保健室

022-374-5032 hoken@sendai-shirayuri.ac.jp

