

ほけんだよ1月

2024年が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。

みなさんそれぞれ今年のご目標を立てたのではないのでしょうか。

毎年くり返しになりますか、どんな目標にもその土台となるのは

元気な心と体です。日々の当たり前に感謝をして、心も体も健康で
素敵な1年になりますように。

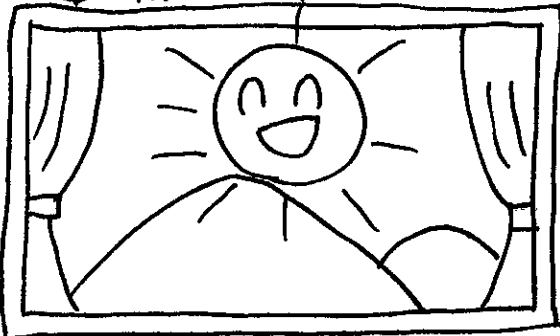


生活リズム乱れていないかな？

冬休みはどうでしたか？夜ふかしをしたり、お昼まで寝てみたり、
朝ごはんを食べなかったり、夜中に食べ過ぎてしまったり...生活リズム
が乱れてしまった人は少しくないのではないのでしょうか。

そんな人のために、乱れた生活リズムをもとにもどす方法をご紹介します。

① 朝日を浴びる



朝日を浴びた約15時間後
に自然と眠くなる睡眠ホルモン
がでてくれるので、夜
ぐっすり眠ることができます。
雨やくもりの日は、朝、部屋を
蛍光灯などで明るくするだけでもOK。

② 朝起きたら、コップ1ぱいの水を飲む。



体を健康な
状態に
つな
ぎ続
けて
くれる。

腸の動きを活発にしてくれます。
腸には全身の免疫細胞の7割が集ま
っているため、腸の調子がよくなると体全体が
良い調子になってくるはず。

③ 適度に運動をする



体が疲れていれば、自然とよく眠ることが
できて、朝スッキリ起きられるようになります。

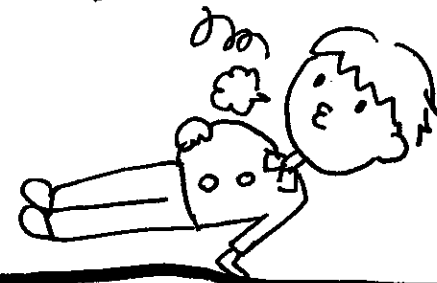
④ 湯船につかる



湯船につかることで、体がリラックス状態に
なり、よく眠ることができます。

40度~41度くらいの少し温めのお湯にゆくり
つかるのがオススメです。

⑤ 寝る直前に食事をしない。(なるべく寝る3時間前には食べましょう。)



食べたものの消化や吸収にエネルギーをつかう
ので、体の回復が遅れてしまいます。睡眠の質
も悪くなってしまいます。

⑥ 寝る直前は、パソコンやスマートフォンを見ないようにして、部屋を暗くする。

パソコンやスマートフォン
からでているブルーライトが
睡眠ホルモンの分泌を
抑えるので寝る前には見ないように
して部屋を暗くしましょう。

