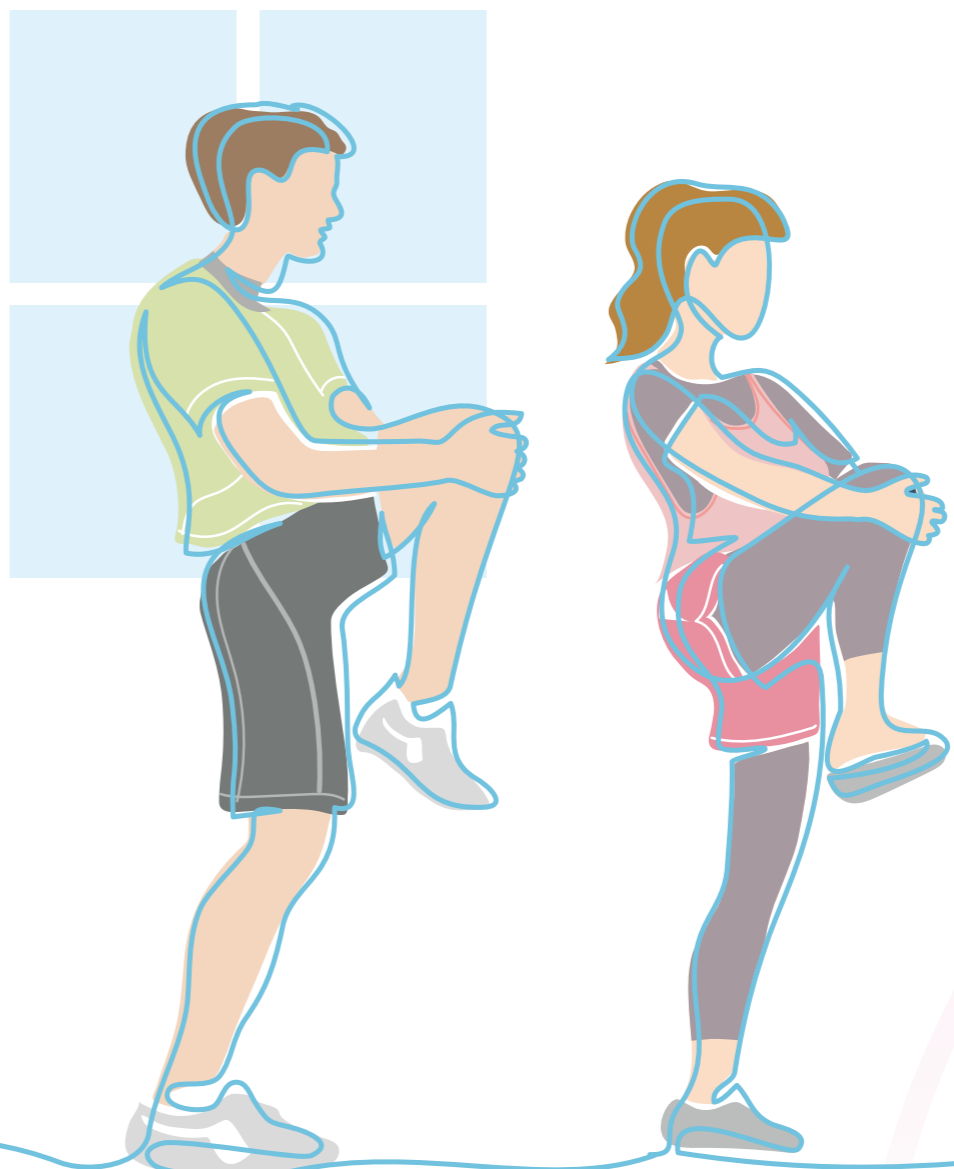


体を整えて健康に！ ヘルスケアのススメ

昨今の健康ブームに加え、ここ最近では新型コロナウイルス感染症によって、改めて「健康」への関心が高まっています。仕事や育児などで毎日を慌ただしく過ごす現代人には、「無理のない範囲で継続できる健康管理」が大切なのではないでしょうか。

そこで今回は、体を「整える」というポイントに注目して普段の生活で実践できるヘルスケア[※]を特集します。睡眠、食事、運動など日々の習慣を意識しながら、コロナ禍の現代を共に乗り切りましょう。

[※]ヘルスケアとは一般的に健康の維持や増進のための行為や健康管理のこと



「睡眠と生活習慣」

快眠の秘訣は、 体内時計を整えること

睡眠は生活習慣そのものです。健康的に運動して、バランスの良い食事を心掛けても、布団に入る時刻がバラバラだと、快眠は得られません。なぜなら、快眠は「規則正しい睡眠習慣」があつてこそ得られるものだからです。体の中には体内時計があり、ホルモンの分泌や生理的な活動を調整して睡眠のタイミングを決めています。**規則正しい睡眠習慣**を身に付けることで、体内時計を整え、そこにプログラムングされている睡眠を円滑に行えるようになるのです。良い睡眠で、こころも体も健康になりましょう。

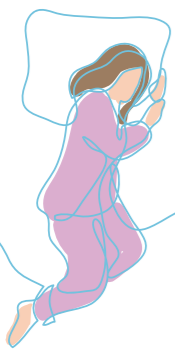
とがポイントであり、そのタイミングが重要です。また、これからの冬場は高齢者や持病がある人などは、部屋の温度差や入浴による急激な血圧の変動に注意しましょう。

体内時計を調節する 太陽光の効果

人の体内時計の周期は24時間より長めにできています。それを毎日24時間に納まるように早めてあげなければ、生活はずると後ろにずれてしまいます。そこで効果を発揮するのが、朝の光です。**起床直後の光が最も効果的**なもので、目覚めたらカーテンを開け、自然光を部屋の中に取り込みましょう。反対に、夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどにその力は強くなります。日本でよく用いられている昼白色の蛍光灯も夜の光同様の作用があるので、意識して暖色系の蛍光灯を選ぶと良いでしょう。

快眠のための浴槽入浴のコツ

- 就寝の2～3時間前に
- ぬるめのお湯で10～15分



大分市民のうち/
睡眠による休養が取れている人の割合

81.6%

※第2期いきいき健康大分市民21 中間評価より(平成28年調査)



シャワーだけでは もったいない！ 浴槽入浴が快眠を誘う

お湯に浸かって体を温めることは睡眠への導入効果があります。運動と同じで就寝前に一時的に体温を上げるこ



出典
厚生労働省ホームページ e-ヘルスネット
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>)
をもとに大分市が作成