

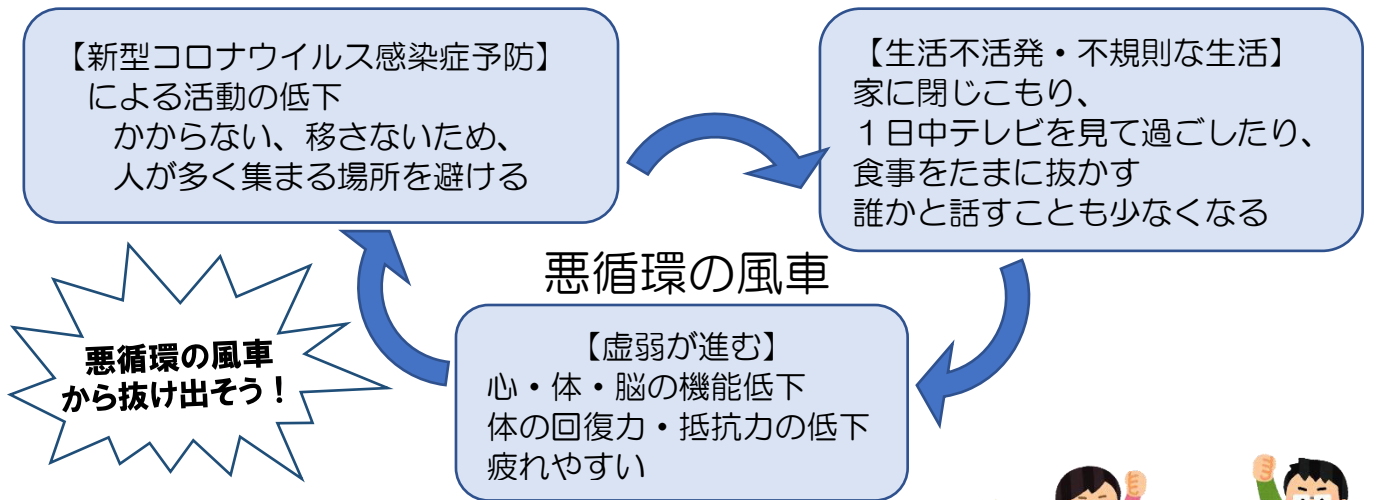
コロナ禍の今だからこそ！

見直そう 生活習慣 講座

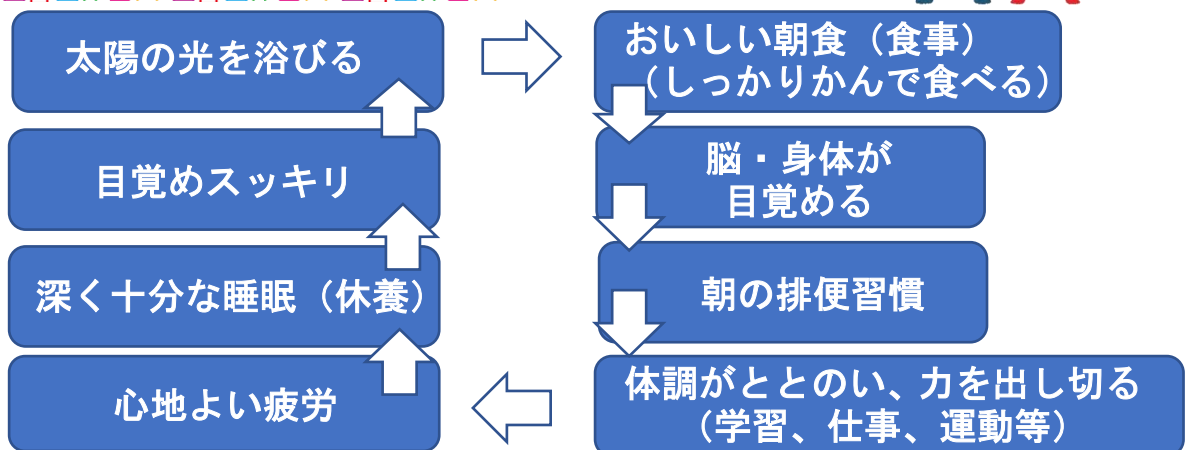
不規則な生活を送っていると、睡眠ホルモンのバランスが崩れ、不眠症やうつ病になると言われています。

また、新型コロナウイルス感染症に感染する人がいる現在、ストレスが溜まったり、運動不足、生活リズムの乱れ等で体調を崩しやすくなり、生活習慣病や要介護状態の悪化が心配されます。

ウイルスに負けないよう、免疫力を高めるため、生活習慣を見直しましょう。



理想的な生活習慣の風車



生活習慣のリズムを整えるためには体内時計を整え、朝食をとることが大切です。朝食をとらない理由は、「時間がない」「食欲がない」「食べたくない」「いつも食べない」など、夕食を食べる時刻や生活習慣が関係しています。

このように、食事・運動・休養（睡眠）の風車を回し、リズムが繰り返されると、自然に目覚め、昼間の「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。また、自律神経のバランスが整い、免疫力が高まります。

理想的な生活習慣の風車を回すための6つのこと

1

朝、太陽の光で体内時計をリセット！

私たちの体内時計は1日約25時間。24時間のリズムで生活していると、生活リズムと生体リズムのズレが生じます。

朝の光を浴びると、体内時計をリセットすることができます。

朝、起きたらカーテンを開け、生活リズムと生体リズムが調和した1日を始めましょう。



食事は、量より質に気を付けて、1日3食きちんととりましょう。手軽な即席めんやおかしでは栄養不足になります。不足しがちな野菜・水分を意識してとりましょう。高齢者の方は、肉や魚など、たんぱく質を意識してとりましょう。

ここがポイント



2

朝食をとりましょう！

①エネルギー源や栄養素の補給

脳のエネルギー源のブドウ糖は、体内に蓄えておけず、夜、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時は、脳も体もエネルギー不足の状態！

朝食を食べ、栄養素を補給し、午前中もしっかり活動できる状態を作りましょう。

②体温上昇効果

朝食を食べると、午前中の体温上昇状態を維持でき、ウイルスに負けない身体が作れます。（朝食欠食の場合、通勤・通学の歩行で一時的に体温が上昇しますが、維持できません）

③便秘の予防

朝食を食べると、排便のリズムが作られます。

ちなみに・・・

朝食をしっかり食べる子どもほど学力試験の結果が良かったという結果が出ています。

◆朝ごはんを習慣づけるための3ステップ

Step 1 時間がない人、食欲がわからない人
朝ごはんを食べる習慣をこれからつける人



ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど何か少しでもたべるところから始めましょう

Step 2 少し余裕のある人、食欲が出てきた人
朝ごはんを食べる習慣が出てきた人



おにぎりとおみそ汁など2種類以上、組み合わせせてみましょう

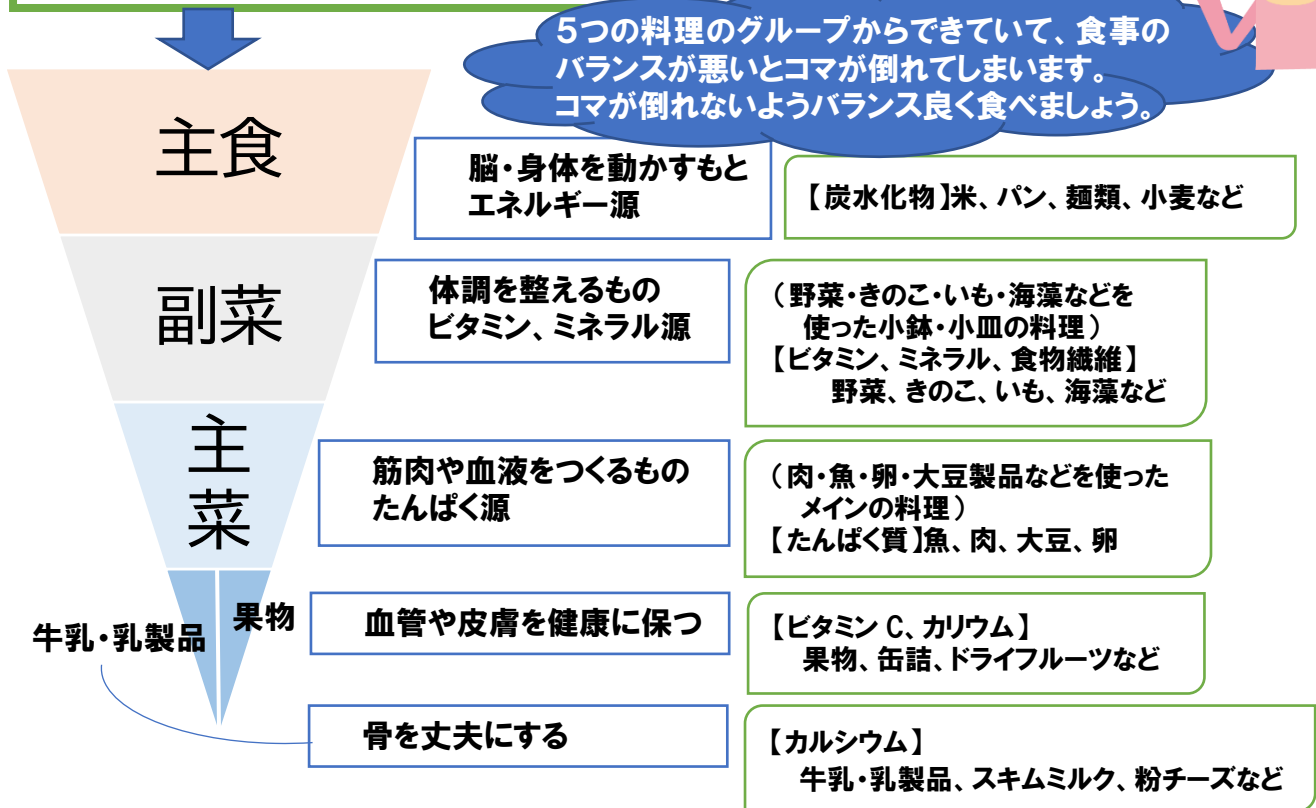
Step 3 時間がある人、食欲がある人
朝ごはんを食べる習慣ができている人

- ・主食
- ・主菜
(たんぱく質がメインのおかず)
- ・副菜(野菜がメインのおかず)
- ・汁物
- ・くだもの(あればなおい)をそろえましょう



食事バランスガイド

※1日に何をどれだけ食べれば良いか、コマのイラストで示したものを。



3 「寝て育つ」のは子どもだけ？ しっかり睡眠をとりましょう！

睡眠の働きは

- ①心身の疲労を回復させる
- ②脳や体を成長させる
- ③ウイルスに対する抵抗力を強めます。

身体の成長を促す成長ホルモンは、寝入りばなに抗酸化作用でがんの発生を防ぎます。

夜更かし、朝寝坊をしていると、体温リズムが乱れ、身体は時差ボケ状態になります。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは様々なホルモンや神経伝達物質の分泌に影響し、イライラする、攻撃性が高まる、情緒不安定にする、適切な判断を鈍らせる、無表情になるなど情緒面に影響を与えます。

つまり、子どもだけでなく、大人も早めに寝た方が良いでしょう。

十分な睡眠は、ワクチン接種効果も十分発揮されるようですよ！

よく眠れるポイント

- 室内環境を整える(室温・湿度)
- 就寝前の喫煙、カフェイン摂取をさける
- 睡眠薬代わりの飲酒は睡眠を悪化させる
- 睡眠を邪魔しない光と音
- よく眠れる寝具
- 寝る前にパソコン、スマホ、テレビなどの光をあびない
- 入浴で身体を温める(寝る2~3時間前までに入浴)

ここがポイント

【夜勤の方へ】

昼間の勤務より身体的負担が大きくなるので、仮眠をとることが夜勤中の眠気・ヒューマンエラーの防止につながります。

- ・夜勤前30分~3時間程度眠っておく
- ・夜勤の途中に仮眠をとる
- ・夜勤後に十分睡眠をとる

4

適度な運動で 筋肉をきたえましょう！

毎日少しずつでも決まった時間に運動すると運動の習慣につながります。

身体を動かすと、体力向上、血液循環が良くなり、体温・代謝・免疫力が上がります。

気分転換やストレス解消にもなり、運動による疲労の反動で、夜、眠りやすくなります。



ここが
ポイント

【今より10分身体を動かす時間を増やしてみましょう】

- 家の掃除
- 腹式呼吸
- つま先立ち
- ラジオ体操
- スクワット
- テレビをみながら足踏み
- 散歩（人混みをさける）
- ストレッチ
- 筋トレ
- 階段上り下り

※腹式深呼吸は、横隔膜を大きく動かすので、肺機能を高め、自律神経を整えて、免疫力をあげるのので、おすすめです。

5

お口の健康にも 気を付けましょう！

お口の健康を守るカギ

①「お口をきれいにする」

毎日の歯磨きを丁寧にし、口の中の細菌やウイルスの数を減らして身体とお口の健康を守りましょう

②「だ液をたくさん出す」

だ液には、ウイルスや細菌から身を守る免疫物質が入っています。よく噛んで食事をする、新聞などを声に出して読む、早口言葉を言う、家族との会話を増やすなど、意識的に口をたくさん動かしてだ液を出すようにしましょう。口周りの筋肉を鍛えるためにも重要です。



6

笑いましょう！ （ストレスを和らげる）

楽しく笑うと体内の免疫細胞を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力の向上が期待できます。

笑うと副交感神経が優位に働き、身体を回復させたり、内臓機能を高め、免疫機能を正常にします。



お口の健康には、水分補給も大切です。口中を乾燥させないことが、口腔ケアと感染予防に有用で、熱中症予防にもなります。

※マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。「のどが渇いた」と感じる前に水分補給しましょう

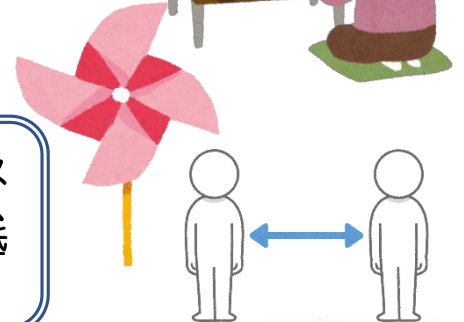
ここが
ポイント

ストレスを和らげるには・・・

- 家族や友人との楽しい会話、電話、メール
- 安心する人とつながる＝心の安定
- 作り笑い（脳が笑っていると勘違い！）
- 楽しいと思うことをやる（趣味など）



手洗い・うがい・ソーシャルディスタンス・理想的な生活習慣の風車で、ウイルスにかかりにくい免疫力・抵抗力をつけましょう。



※参考ウェブサイト
 ●「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
<http://www.hayanehayaoki.jp/about.html#04>
 ●公益財団法人長寿科学振興財団
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rounensei/tei-taion.html>
 ●農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_03.html
 ●三木市健康増進課
<https://www.city.miki.lg.jp/soshiki/28/23490.html>

