

生活リズムについて

体調不良は、日常生活によってつくられます。日常生活にリズムをつけることによって体調が良くなります。当院の鍼灸施術を受けたことを機会に、ご自身の生活リズムを見直すきっかけとなれば幸いです。

1. どんなに遅く寝ても、朝必ず決まった時間に起きる。

一日に生活リズムを調えるにはこれが一番大事。最初はつらいかもしれませんが、1か月ほどすれば慣れてきます。朝、一定の時間に目覚めることで、自律神経が副交感神経から交感神経への切り替えもスムーズに行きます。

2. 朝、太陽の日を浴びる。

体内時計に影響を与えるメラトニンというホルモンは、朝、光を浴びることによって分泌量が減ります。ガラス越しでもいいので、目覚めた時は、窓際へ行って少しでも光を体に当てましょう。それによって目覚めがすっきりします。

3. 食事は、朝、昼、晩と3食、同じ時間に食べる。

同じ時間に食事を摂ると、腸に同じ時間帯に刺激をすることで自律神経のバランスを損なわないで済みます。不規則な時間に食事を摂るとリズムがうまく作れません。

4. 昼間に軽い運動をする。

日中に軽い運動をすることで、心肺機能に良い影響を与え、全身の血行を改善し、脳を活性化します。基礎代謝が改善され、エネルギーの効率もよくなり、肥満の防止にも役立ちます。また、夜には心地よい疲労感から入眠が楽にできます。

5. 昼寝は20分前後までにする。

昼寝をすることで、ストレスの軽減、疲労回復、集中力の回復、精神的安定感を保てるなどのメリットがあります。ただし、昼寝は20分を限度とします。長い時間の昼寝は、起きた後、体が返って重だるく感じますし、夜寝る時、入眠障害につながります。

6. タバコ、コーヒー、アルコールなどの嗜好品は極力摂らない。

タバコ、コーヒー、アルコールなどの嗜好品は、一時的にはストレスを緩和できますが、依存性があります。嗜好品に依存することは、長期的にみると健康を害したり、やめるにあたりそれがないことで逆にストレスを創りだしてしまいます。

7. 寝る前に食べない。

寝る前に食べると、血糖値が下がらないなど、消化器への負担が大きくなり、朝起きづらくなります。寝る前の空腹がストレスになる人は、牛乳やスープなど消化器へ負担をかけないものを摂ると良いでしょう。

8. 風呂はややぬるめのお湯でゆったりと入る。

熱めのお風呂は自律神経の交感神経を刺激し、かえって疲労感が増す場合があります。ぬるめのお風呂は、副交感神経を刺激して、血行をよくして、冷えを改善し、免疫力を高め、疲れにくい体へと助

けてくれます。

9. パソコン、携帯、スマホを必要以上に長時間しない。

今や、誰もがパソコン、携帯、スマホを所有する時代。中には依存症になっている方もいますね。ついついお友達と連絡し合ったり、なにか面白い情報にくぎ付けになったりして、つい時間が過ぎて行くのを忘れがちになります。また、目の酷使はストレスにもつながります。できれば、時間を決めたり、けじめをつけて使用しましょう。

10. 寝る前は照明を暗くし、騒音に気を付け安眠に心掛ける。

2. のメラトニンにも関係していて、メラトニンの分泌は光に影響され、照明などにより、分泌が妨げられます。また、騒音によって入眠が妨害されます。