

# 生活リズムを 整えて心も からだも元気に

「春に三日の晴れなし」ということわざがあるように、春は気候の変化が早いです。急激な寒暖差や気圧の変化で自律神経のバランスが乱れると、体調を崩しやすくなります。そんなときは、食事・睡眠・運動を意識し、生活リズムを整えることが効果的です。



## ◆朝食は必ず食べる

朝食は簡単なものでもよいので、何かを食べる習慣を。赤・黄・緑の食品がそろえられると、栄養バランスがとれます。

赤	体をつくるものになる	肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など
黄	エネルギーのもとになる	米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など
緑	からだの調子を整えるものになる	野菜、果物、きのこ類など

## ◆食事の内容を気にする

外食のランチは、パスタや丼など、黄の食品に偏りがちです。たまには定食を選んだりお弁当を持参したりするのもよいですね。仲間とコミュニケーションを楽しむもよし、1人で過ごしてリラックスするもよし。午後の活動に備えて充実した休憩時間にしましょう。



## ◆続けられる運動をする

習慣的な有酸素運動は、生活習慣病予防や快眠に効果的。犬の散歩や軽いジョギングなど、負担が少ないものだと続けやすくおすすめです。



## ◆日中に太陽の光を浴びる

日中に太陽の明るい光を浴びると、夜に分泌されるメラトニンという睡眠ホルモンが増えるといわれています。天気の良いときには、通勤の車やバスの利用をやめて歩いてみるのもおすすめです。



## ◆入浴で1日の疲れを癒す

入浴では、湯船にゆっくり浸かって1日の疲れを癒しましょう。就寝の2～3時間前に入浴すると、寝つきがよくなります。



## ◆睡眠の準備を大事にする

就寝直前のスマホ・PCの操作や、アルコールの摂取は控えましょう。液晶画面の強い光は寝つきを悪くし、アルコールは睡眠の質を下げてしまいます。

