

生活リズム乱れていませんか？

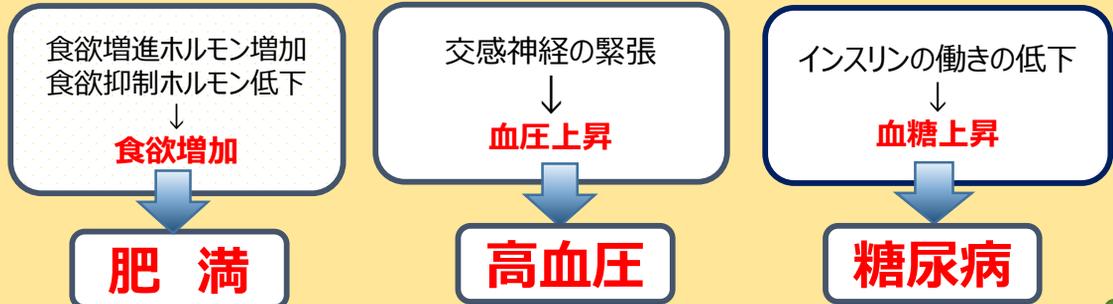
人間には1日周期でリズムを刻む『**体内時計**』が備わっており、意識しなくても 日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。

体内時計の働きで人は夜になると自然な眠りに導びかれます。

体内時計は毎朝光を浴びることでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

体内時計が乱れると…

カラダ中の生体リズムも乱れるため、睡眠、血圧をはじめ、さまざまなホルモンや神経に悪影響を及ぼします。



体内時計を整える12か条

- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。
- ②休日の起床時間は平日と2時間以上ずれないようにしましょう。
- ③1日の活動は朝食から始めましょう。
- ④昼寝は、午後3時まで20～30分以内にしましょう。
- ⑤お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう。
- ⑥軽い運動を身につけましょう。
- ⑦就寝2時間前までに食事を済ませましょう。
- ⑧タバコは就寝1時間前にはやめましょう。
もちろん、健康のためには禁煙が原則ですよ。
- ⑨就寝1～2時間前にお風呂に入りましょう。
- ⑩部屋の睡眠は明るすぎないようにしましょう。
- ⑪寝酒はやめましょう。
- ⑫就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やゲームは避けましょう。



体内時計
をリセット！

しっかり活動

メリハリが大事

脳とカラダの興奮
をさける



Zzz