



～生活リズムを整えよう～

寒い季節になりました。インフルエンザなど様々な感染症が流行する冬に、免疫を落とさず健康に過ごすには規則正しい生活習慣が大切になります。今回はその柱となる休養を中心に、食事、運動も含めたポイントを紹介します。

★休養のポイント★

1 生活リズムと睡眠環境を整えましょう

人間には、「日中は活動し、夜間は眠る」というリズムを作る「体内時計」が備わっています。その体内時計の周期は24時間より長めにできています。

○朝、日光を浴びることで体内時計はリセットされます。

→睡眠と覚醒のリズムが整い、すっきり起きることができます！

○日中に光を多く浴びると、夜間に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌量が増えます。

→体内時計にメリハリが出てスムーズに入眠でき、朝の目覚めも良くなります！



注意すること！

○スマートフォンなどのデジタル機器には、体内時計への影響が強い「ブルーライト」が多く含まれており、寝つきの悪化や睡眠の質の低下を招きます。

→就寝前の使用は控えましょう。

○就寝前に光を浴びるとメラトニンの分泌が遅れ眠りにつきにくくなることや、寝ている間の光でも睡眠の質が悪くなるのがわかっています。

→寝室の照明はできるだけ暗くしましょう。



就寝前 1～2 時間前の入浴がおすすめです。

私たちの身体は体温が下がることで眠気を感じます。

入浴で一時的に体温を上げ、布団に入る頃に丁度良く体温が下がると寝付きが良くなります。

エアコンなどを使って適温に保ちましょう。

夏は寝室の室温が高いと睡眠時間が短くなり、冬は寝る前に過ごす部屋の室温が低いと眠りにつきにくくなります。

2 ストレスをためないようにしましょう

ストレスと上手につきあうには、自分のストレスサイン(※)を知り、休養や気分転換等の「セルフケア」をして早めの対処をすることが大切です。

リラックスできる時間を日常生活の中に持ち、自分に合った対処方法を見つけましょう。



※ストレスサイン：こころのサイン（活気の低下、イライラ、不安など）、からだのサイン（体のふしびしの痛み、頭痛、食欲低下など）、行動のサイン（仕事でのミスや事故など）

★食事のポイント★

1 朝食を食べましょう

朝食を食べることは体内時計を調整する働きがあります。
働く世代はどうしても就寝時間が遅くなりがちで、朝食を食べないことも多いかもしれませんが、しっかり朝食を食べましょう。



2 1日3食なるべく決まった時間に食べましょう

1日に必要なエネルギーを摂取するために、1日3食しっかり食べましょう。
就寝直前の食事は控えると良いでしょう。

3 嗜好品は控えめにしましょう

カフェインには覚醒作用があるため、睡眠の質を低下させないよう、夕方以降はカフェインを含む食品（コーヒー、緑茶など）を控えると良いでしょう。



アルコールは寝つきを良くし睡眠の前半では深い睡眠が増えますが、睡眠の後半は眠りの質がとても悪くなります。晩酌は控えめにしましょう。

免疫を高めるために～腸内環境を整えましょう～

免疫を高めるには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などのいわゆる善玉菌と呼ばれる菌が占める割合を増やすことが重要です。

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものを毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められます。

また、オリゴ糖や水溶性食物繊維を多く含む野菜類・果物類・豆類（例えば大豆・たまねぎ・ごぼう・バナナなど）の摂取もよいでしょう。



★運動のポイント★

1 日中に適度な運動をしましょう

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで寝付きが促され、睡眠の質が高まります。
運動の強度によっても睡眠に対する効果は異なり、ジョギングや水泳などの運動や、散歩や軽い筋力トレーニング、掃除機をかけるなどの運動をすると、睡眠の質や睡眠時間などが改善します。
無理のない範囲で、軽い運動から始め、運動強度を増していくのがおすすめです。
ただし、寝る2～4時間前の運動はかえって目を覚ましてしまうので避けましょう。

2 毎日の生活に「+10(プラステン)」:今より10分多く体を動かそう

労働、家事、通勤等、生活の中で体を動かしましょう。

- ・自転車や徒歩で通勤する
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・仕事の休憩時間に散歩する
- ・休日には家族や友人と外出を楽しむ

