

3 生活リズム編

朝型生活で 脳をシャキッと！

私たちの体には「体内時計」が備わっています。その時計に従って生活すれば、心身の健康を保てますが、リズムが乱れた生活を続けていると、いずれどこかにしわ寄せがくる可能性があります。ここでは、そんな心と体に無理をさせないための生活リズムや、ポイントについて解説します。

ヒント11

夜ふかししても
起床時間は
一定に

人間は古くから太陽と生活を共にしてきました。「夜は寝て、朝が来たら起きる」。これは私たちの体が記憶している生体リズムで、このリズムに合わせた生活が、心身の健康を守る基本と言えるでしょう。リズムが乱れてくると、自律神経の働きが悪くなり、心身の不調を招く状態に陥りやすくなります。

あってもかまいません。また、生活リズムが乱れるということは、自覚・無自覚を問わず、なんらかのストレスを受けているサインである場合があります。心配ごとがあっても夜眠れていない、食事がノドを通らない、目覚めても寝床から出るのがなんだか辛い。そんなことが続くようでしたら、リズムに気をかける前に、ストレスの原因と向き合い、解決の糸口を見つけていきたいものです。

ヒント12

早朝に日光を
浴びる

私たちの体内時計は、実は25時間で1周するようになっています。そのままだと当然どんどん時差ができて、日本にいながらにして時差ボケになってしまいそうですが、そんなことはありません。ヒント11で述べたように、朝の太陽の光を浴びるだけで簡単にリセットされてしまうのです。

「眩しいのがよいのなら蛍光灯でも…」と、思う人もいるかもしれませんが、太陽の光量に比べると、人工の照明の光量は桁違いに少なく、代用することはできません。体内時計がリセットされると、脳は血圧や脈拍を上げて、これから1日活動するために必要な準備を体中に命令し始めます。その結果、私たちはスッキリと目を覚ますことができる、という研究成果がいくつも発表されています。朝目を覚ましたら、まずサツとカーテンを開けて、体内時計をリセットする習慣を身につけてみましょう。

ヒント13

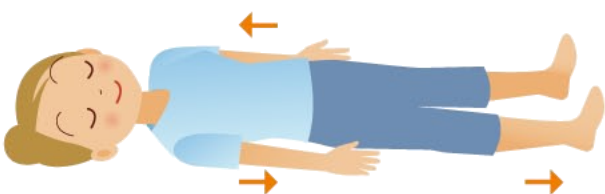
ストレッチで
筋肉が目覚める

起きた直後の体は、まだ少し寝ぼけています。ジョギングや散歩をするのも大変効果的ですが、ここではベッドの上で簡単にできる「おめざめストレッチ」を紹介いたします。

カンタン「おめざめストレッチ」

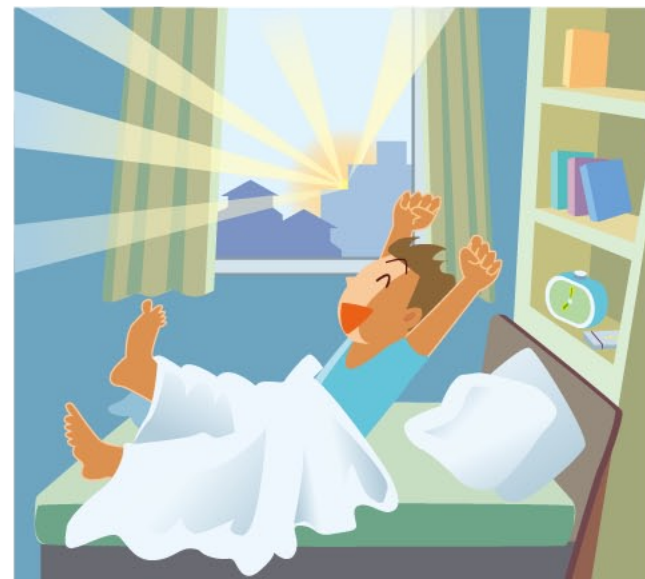
押し出しストレッチ

- ①あおむけのまま、かかととつま先を垂直に立てる。
- ②息を吐きつつ右手右足を足元方向に向かって伸ばすようにゆっくり押し出す。戻すときは息を吸いながらゆっくりと。
- ③次に左手左足。これを交互に10～20回繰り返す。



腰ストレッチ

- ①あおむけのまま、片方の膝を立てて曲げる。
- ②体の中心に向かって膝をねじる。手を使ってもOK。ゆっくりとねじってもとに戻す。
- ③左右交互に2～3回繰り返す。



ヒント 14

夜していたことを 朝にする

た とえば洗濯や家の掃除、ゴミ出しといった家事や、明日の仕事の準備で資料をインターネットで探してみたりと、帰宅後、まだ仕事の緊張が残っている間にいろいろ片付けてしまおうとしている人は少なくないでしょう。もしかしたら、深夜、健康づくりにジョギングをしている人もいるかもしれません。

しかし、人間の体は自律神経の働きで、夜は体をリラックスさせて睡眠の準備をするほうに、舵を切っています。それに反するよう、活動的な時間を送ることは、それだけで自律神経のバランスを



崩し、ますますストレスをためることに。もつながりかねません。思い切って、夜やっていたことを朝するように切り替えてみてはいかがでしょうか。日中の活動に備えて、自律神経が活動するほうに舵を切っている朝は、物事を片付ける能率も上がりますし、細々した用事を片付けるのは、しっかりと目覚めを促すことにもつながるでしょう。

生活を朝型にシフトすることで、より効率的に日中も活動することができ、生活にメリハリをつけることができるのです。

ヒント 15

脳と体をしっかり使って 快適なリズムの毎日を

私 たちの生体リズムは、睡眠と覚醒の繰り返しでできています。

大切なのはそのメリハリ。なんとなく起きて、寝ての繰り返しをするような生活では倦怠感が残り、心身ともスッキリしない日々がいつまでも続きます。この負のスパイラルを打破するためにも、起きている間は脳や体をしっかりと使って日々を過ごしたいものです。

それほど意識をしていなくても、人は起きている間、さまざまなことに思いを馳せ、体を動かしているものですが、厄介なのが「面倒くさい」という気持ちです。日常生活の中で、ちよつとしたことを考えるのがおつくう、動くのがおつくう、と感じることが多いようなら要注意。たとえば昼食を決めるときも「近場で簡単に」と妥協せず、食べたいものを求めて少し足を延ばしてみれば、自然に体にも心にもハリが生まれるものです。もちろん、短距離の移動ならバスやタクシーを使わず、自分の足で歩きましょう。

とくにストレスが多いときほど、おつくうな気持ちを出してくるものですが、そんなときにこそ「どうしたら今の自分を満足させられるか」とよく考えたいものです。