

ほけんだより

令和6年10月
前工定時制保健室

その不調、自律神経の乱れが原因かも？!

「体が重い」「眠れない」「やる気が出ない」といった症状に悩まされていませんか？

自律神経には、**交感神経**（主に体を動かす時に働く）と**副交感神経**（主に体を休めるときに働く）とがあります。これらがバランスよく切り替わって体の働きを調節していますが、不規則な生活や緊張などがあるとバランスが乱れ、体調不良の原因となります。そもそも、**夜型生活**や**運動不足**、**ストレス**、「**タイパ・時短**」が良しとされる**価値観**など、現代は自律神経が乱れやすい生活スタイルだといえますね....

カラダを楽にする生活習慣

「昼間は活動モード」、
「夜は休息モード」で!

体内時計をリセット

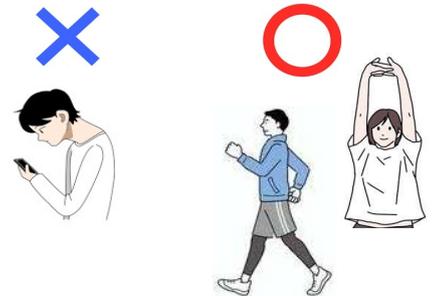
- ・朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びる。
- ・朝食をとって体を目覚めさせる。
- ・休日も平日と同じリズムで過ごす。(リズムをくずさない)

体の緊張をほぐして血行改善

- ・長時間同じ姿勢を続けると筋肉が硬くなり、血行不良に。
30分~1時間に一度はストレッチなどで体を動かす。
- ・猫背やうつむき姿勢など、ゆがんだ姿勢を避ける。
- ・ウォーキング、動画を観ながらダンスやヨガなど、楽しく続けられそうな運動を見つける。
- ・深呼吸でリラックス。

夜は強い光を避け、眠れる環境づくり

- ・寝る1~2時間前はスマホやPCを見ない。部屋を暗くする。
- ・ぬるめのお風呂につかる。(できれば寝る90分前)
- ・夕食は軽めに。カフェインを避ける。
- ・音楽や読書、好きな香りを楽しむなど、ゆったり過ごす。肌ざわりの良い寝具に変える。



「~しなきゃ」という思い込み
や完べき主義をやめ、心の
緊張をほぐすことも大切

カラダを楽にする食習慣

腸内環境を整えて免疫力を高める

- ・「**食物繊維**」と「**発酵食品**」で腸を整える。
食物繊維は野菜、豆類、海藻などに、発酵食品はみそ、納豆、ヨーグルト、キムチなどに多く含まれる。

自然の食品を、バランス良く

- ・**タンパク質**(魚、肉、大豆製品、卵、乳製品など)、**炭水化物**(ごはん、パン、麺、イモ類など)、**脂質**、**ミネラル**、**ビタミン**の5大栄養素を意識して食べる。
- ・スナック菓子、カップ麺、ファーストフードなど、加工食品を食事の代わりにしない。
加工食品からはビタミンやミネラルがとれず、逆に添加物や脂肪、糖分、塩分をとり過ぎてしまう。
量や回数を減らす、一緒に野菜をとるなど、**食べ方をひと工夫**。

よくかんでゆっくり食べる

- ・「かむ」と脳に働きが活発になり、だ液の量が増える。消化が良くなり、味を感じやすくなるほか、口の中をキレイにするといった効果も。

参考文献

長沼睦雄. 10代のための疲れた体がラクになる本. 誠文堂新光社, 2023, 214p.

西村尚子. 心と体のバランスをととのえる自律神経の取扱説明書. 竹村洋典 監修. Newton. 2023, (10月). p, 68-87.

