

「ステイホーム」「3密を避けよう」など、3月下旬から日常生活において様々な行動制限が続く、慣れない環境や先の見えない状況の中で無意識のうちに緊張感が続いているのではないのでしょうか。

大きく変化した生活スタイルによって、日常生活のバランスが崩れると体や心の不調にもつながりやすくなります。今回は、体や心の健康を良好に保つために大切な体内時計、気分転換の方法について紹介します。

① 体内時計

★体内時計と2つの時計遺伝子

ヒトは、体内時計をつかさどる**時計遺伝子**を持っています。時計遺伝子は大きく分けて脳の中枢部にある中枢時計遺伝子と、様々な臓器にある末梢時計遺伝子に分けられます。これらの遺伝子により、血圧や体温、代謝、ホルモン分泌、睡眠などに関わる全ての臓器が、昼と夜の変化に合わせて24時間周期で働いています。



★体内時計が乱れると・・・

- ・ 気力低下
- ・ 気持ちの落ち込み
- ・ 食欲の低下
- ・ 肌荒れ
- ・ 太りやすい
- ・ 睡眠の乱れ 昼間の眠気
- ・ 起床時の憂鬱

★体内時計を整えるポイント

体内時計を整えるためには、食事、運動、睡眠習慣、勉強、趣味などの時間を同じ時間に行い、毎日の生活リズムを保つことが大切です。1日の活動をスケジュール通りに全てやらなくても大丈夫です。まずは起床、食事の時間など、何か一つだけ活動する時間を決めてみましょう。一つの活動が決まれば、自然と1日の生活リズムも整ってきます。

🌱 中枢時計と抹消時計の調和がポイント 🌱

中枢時計と**抹消時計**はそれぞれ違うリズムを刻んでいることを知っていますか。抹消時計は中枢時計による調整を受けながら、それぞれ違うリズムを刻んでいます。中枢神経は光刺激の影響を受け、朝日でリセットされますが、抹消時計は中枢時計を介した調節だけでなく、食事や睡眠などにも影響を受けます。食事や睡眠を不規則にとると、その影響を受け、抹消時計は中枢時計と違うリズムを刻んでしまいます。

生活習慣の乱れは体内時計の乱れにも大きな影響を及ぼし、体や心の不調にも繋がっていきます。体と心の健康維持のためには、中枢時計と抹消時計の調和を図ることが大切です。

② 気分転換の方法

★ポイントは交感神経と副交感神経の切り替え！

人はストレスを感じたり、集中している時に交感神経が優位になり、心拍数や血圧が上昇します。リラックスした状態に変えるためには副交感神経を優位にする必要があります。

ストレッチ

パソコンやスマホを操作していると首や肩に負担がかかり、自然と体が緊張状態になります。勉強の合間にストレッチを取り入れるなど、リラックスする時間を取ってみましょう。簡単な首のストレッチを紹介します。



涙活

“涙活”という言葉を知っていますか？涙活とは能動的に涙を流すことでストレス解消を図る活動です。泣くことは、良質な睡眠と同じようなリラックス効果が得られるとも言われています。皆さんは成長するにつれて泣くことに抵抗感を持ち、我慢しがちになっていませんか。感動的な映画や本を見たり、泣きたいと思った時は我慢せずに思いっきり泣きましょう。泣いた後は、気持ちがスッキリしているはず！



呼吸法

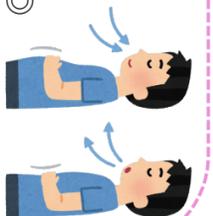
短い胸式呼吸は交感神経優位にし、やる気アップ、腹式呼吸は副交感神経を優位にし、リラックスした状態にします。

【短い胸式呼吸】

「はっ、はっ、はっ」とできるだけ強く、短く、10回くらい息を吐いてみましょう。肩や足を動かしながら行うと◎

【腹式呼吸】

寝る前に平らな場所に寝て、5分くらい腹式呼吸を行ってみましょう。眠りに入りやすくなります。



🌱 相談日のお知らせ 🌱

悩みや不安な気持ちを抱えていませんか？家族や友人と会話ができますか？自分の気持ちを誰かに話すことも気分転換の方法になります。

保健室、相談室でも電話相談を行なっています。相談日時などの詳細については、相談室だよりを確認してください。

🌸 さいごに・・・

様々なニュースや新型コロナウイルスに関する情報が、日々の生活の中に溢れています。情報に触れすぎると不安を煽られ、気持ちにも疲れが生じます。一旦、テレビやスマホなど情報源となるものから離れて、ホッとできる時間をつくってみましょう。

