



皆さん、元気になっていますか？ 緊急事態宣言の延長により、学校の臨時休校も続くことになりました。この臨時休校の間、皆さんが自宅でどのように過ごしているかが気になります。勉強もしつつ、息抜きできる楽しいことが見つけれられていたら良いなと思います。

「メリハリのある生活！～自律神経を整えよう～」

自宅で過ごす時間が多いほど、つい昼近くまで眠ってしまったり、夜は寝付けなくて深夜遅くまで起きてしまう生活になっている人はいませんか。身体の不調や不規則な睡眠を予防するには、「メリハリのある生活」を送ることが大切です。ちなみに「メリハリ」とは、漢字で表すと「減り張り」で、主に音の抑揚、物事の強弱をはっきりさせる意味からきています。

身体の働きをコントロールし、体内の環境を整える神経を自律神経といいます。自律神経には2つあり、起きている時や緊張している時に働く交感神経と、寝ている時やリラックスしている時に働く副交感神経があります。私たちは活動的になる日中は交感神経が優位になり、夜にかけて徐々に副交感神経が優位になることが健康な状態です。しかし、季節の変わり目など気温に変動がある時期や、環境変化によるストレス、不規則な生活などによって、交感神経と副交感神経のリズムが乱れます。そうすると、本来、夜に副交感神経が優位に働くはずが、交感神経が優位なまま寝る時間を迎えてしまって、夜眠れない、朝起きられない、日中身体がだるいという事態を引き起こします。



「メリハリのある生活」をやってみよう！

自律神経を整え、健康な状態で過ごすために、活動するときはしっかり活動し、休むときはしっかり休むなど、1日の生活を見直すことが大切です。

①朝起きる時間、夜寝る時間を決める。

まずは睡眠のサイクルを整えましょう。朝早く起きて太陽の光を浴びることで、神経伝達物質の一つで精神を安定させる働きを持つセロトニンの分泌が活発になり、脳と身体の働きが元気になります。

外出はできなくても、窓のカーテンを開けて日差しを入れたり、ベランダや庭に出てみるなど、朝に起きる目的を作っていきます。朝から活動することで、自然と夜に副交感神経が優位になり、眠りやすくなります。

②毎日続けられる1日の過ごし方を計画する。

いつの間にかだらけてしまうのは、時間に余裕があることも原因になります。常に忙しい人は、暇な時間を感じるできません。忙しい合間にできることを自分から探すペースができあがり、生活にリズムが作り出せます。毎日一つだけでもいいので、必ずやることを見つけましょう。その一つが勉強でもかまいません。ただ、ずっと勉強するだけでなく、料理や洗濯などの家事をしてみたり、運動もしてみましょう。さらに、読書やゲームなど、ストレスが発散できるような娯楽も少し取り入れて、メリハリのある1日の過ごし方を計画し、毎日の生活リズムを整えて健康的な生活を送りましょう。

