

「自分に合った方法で生活リズムを整えて健康な毎日を」

みさと健和病院 HCU（高度治療室）

※高度治療室…おもに大手術の後や重症化リスクの高い患者が入院する場所

〔身体の不調や病気にならないよう心掛ける〕

新型コロナ感染の影響で外出自粛が続く中、ストレス蓄積により「生活リズムが乱れた」「夜になっても眠れない」など精神的な不調を訴える人が増加しています。生活リズムが乱れると、自律神経のバランスも崩れ、身体に不調が現れやすくなります。

また、不規則な食事時間や食事の偏りは、糖尿病や高血圧、肥満といった様々な病気につながる可能性があります。そのためにも生活リズムを整えることは大切です。

〔生活リズムを戻すためのポイント〕

生活リズムが乱れても、自分の心掛け次第で整えることができます。

①決まった時間に起床・就寝する

決まった時間に起床することで、体内リズムが整いやすくなります。



決まった時間に
起床・就寝



一日3食、決まった時間
にバランスの良い食事

②一日3食、決まった時間にバランスのとれた 食事をする

特に朝食は、身体を目覚めさせ生活リズムを整える働きもあります。

③日光を浴びる

朝、日光に浴びることで体内時計がリセットされます。

また、昼間に適度な運動を行うことで、質の良い睡眠にもつながります。

まだ新型コロナ感染は落ち着きません。生活リズムを整えて、健やかな日常を過ごしましょう。



朝に日光を浴びて
体内時計をリセット