



新型コロナの影響で遠隔授業となり、静かな校内に寂しさを感じながらも、みんな元気になっているかなあと気になりながら出勤する毎日です。

新入生の皆さんは高専生の実感を持ってないまま遠隔授業となり、中学時代に思い描いていた高専生活とは違う現状に戸惑っているのではないのでしょうか？

2年生以上の学生のみなさんも今までに体験したことのないことばかりで、単位のこと、成績のこと、学校行事のこと、就活のこと等々、不安なことは多くあると思います。

この様な普段と異なる状況の時には、規則正しい生活、適度な運動が心身の健康を保つために非常に大切になってきます。今回は、生活リズムを整える目的とメリットについてお話しします



生活リズムと体内時計

生活リズムと切り離せないのが、体内時計です。人間は体内時計が動くことで、睡眠や血圧、ホルモン分泌などがコントロール（自律神経が調整）されています。



体内時計には、脳にある「中枢時計」と、全身の細胞にある「末梢時計」の2種類があります。

生活リズムが乱れる原因とは？

①夜型になっている

体内時計では基本的に夜は寝ることとなっています。夜遅くまで活動することは生活リズムが乱れる大きな要因となります。

②運動不足になっている

運動不足によりホルモンバランスが乱れやすくなり、結果的に夜眠れなくなってしまうたり、朝起きれなくなってしまう。すると体内時計は乱れ、どんどん生活リズムは崩れます。

③ストレスが溜まっている

ストレスを多く溜めてしまうと自律神経が乱されてしまいます。すると、覚醒状態が続いて睡眠に大きな影響が出てくることも少なくありません。

生活リズムを整えるメリット！！

①ホルモンバランスが整う

ホルモンバランスは体調や精神を安定させるのに非常に大きな役割を果たしています。心身共に健康を維持するためにはホルモンバランスを整えておく必要があるのです。

②代謝がアップする

代謝が上がると、ちょっとした動きでも効率的にエネルギーを消費できるようになります。

③自然と目覚められるようになる

生活リズムが整うと朝自然とすっきり起きられるようになります。毎日同じサイクルを繰り返していると体が自然とそのリズムを覚えてきます。

人間は、朝目覚めてから体内時計がリセットされた後、14～16時間後にホルモンの分泌によって、眠くなるのが自然な姿です。

④肌の調子が良くなる

細胞修復に欠かせない睡眠はしっかり取ってこそ、肌の調子を整えることに繋がります。

⑤免疫力がアップする

体内の代謝がアップして効率的に働いていると免疫力はアップします。生活リズムが整うことで体はより効率的に1日のエネルギーを配分することができ、より健康な体を作ることができ免疫力アップに繋がります。

生活リズムを整えるポイント！！

①起床時間と就寝時間はある程度決めておく

毎日の生活サイクルをある程度一定にしておく必要があります。どうしても寝たいと思う時でも、いつもの睡眠を1時間程度伸ばすくらいがちょうどいいのです。早寝早起きを意識するよりも早起き早寝を意識することがコツ！

②朝陽はしっかりと浴びる

体内時計をリセットするのに1番有効な方法は朝陽を浴びることです。朝陽を浴びると体内時計が早い段階でリセットされます。また朝陽によりセロトニンが多く分泌されるようになり幸福感も感じられるようになります。

③食事の時間は一定にする

就寝起床と同様に食事の摂取時間もある程度一定にしていきましょう。食事時間を一定にすることにより末梢時計を整えることができ、中枢時計も整えることに繋がってくるのです。

ちなみに、夕食は寝る3時間前までには済ませておくのがベスト！！

④睡眠前にはスマホやパソコン、TVなどブルーライトを発生するものを見ることは控える

ブルーライトを浴びると脳は昼間と勘違いして寝付きが悪くなったり生活リズムが狂ったり、さらに自律神経などにも影響を与えてしまう可能性があるのです。

生活リズムを上手に整える方法は？

*アプリを活用する

なかなか自分で管理出来ない人はアプリを使うと便利です。アプリもいろいろありますが、毎日の生活リズムをアラームで教えてくれるものも多くなっています。起床時間のみでなく、食事、お風呂まで管理してくれたりします。

*リマインダーを使う

リマインダーで1日のサイクルを常に見られる様にしたたり、アラームを設定しておけば便利です。

継続のポイント

きっちり決め過ぎて、頑張り過ぎないこと！！

きっちりしすぎるとそれがストレスになってしまうこともあります。

まずは、時間はあくまでも目安として、基本的な生活スタイル（朝起きて、夜は寝る、食事は3食食べる）を継続していきましょう。

生活リズムを整え、心身ともに健康な毎日を送ってくださいね

