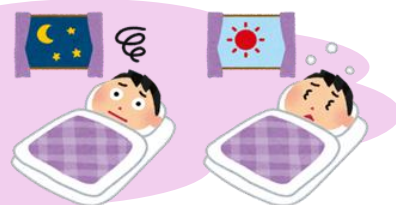


ほけかんだより 2025年 8月

夏休みの生活リズム



長期の夏休みには、普段と違う生活スタイルになりやすいときです。
その為、生活リズムが乱れやすく体調を崩しやすいので気を付けましょう
夜更かしや昼夜逆転は避けましょう。

生活リズムを崩さないようにするには、どうすれば？

生活リズムが乱れない為には、規則正しい生活を心がける

まずは起きたら朝日を浴びよう。体内時計がリセットされます。



適度な**運動**

日中のウォーキングやストレッチ等の**有酸素運動は生活リズムを整えるのに効果的**
(就寝2-4時間までに行ってください)



バランスの取れた**食事**

朝食は体内時計の調整する1つの方法です。
朝食の欠食が睡眠休養感の低下と関連することが分かっています。
消化でエネルギーを要し、睡眠の質が低下します。就寝3時間前には食事やお酒は済ませる。



十分な**睡眠**を取る

決まった時間に布団に入ることです睡眠モードになりやすい。
睡眠不足時はいつもより1時間位早い就寝を。
15~30分くらいの短時間の昼寝は問題ありません。
就寝前のスマホは睡眠を妨げます



睡眠休養感：睡眠で休養が取れている感覚

朝起きた時に「よく寝た」と感じられる状態が理想的です。
睡眠休養感を高めるには、睡眠時間・生活習慣・睡眠環境の見直しが重要です。
睡眠休養感が低下すると、**身体やメンタルヘルス状態の悪化**に関わることが分かっています。



乱れた体内時計を戻すにはどれくらいかかる

規則正しい生活に戻すのにかかる時間は、生活リズムの乱れ具合や原因、個人差によって異なりますが、一般的には**数日~数週間程度**かかります。
週末の寝坊程度でも、**1週間**かかります。
昼夜逆転が長期続いている場合は、**数週間~1か月以上**かかると言われています。

**規則正しい生活で体調管理に
注意しましょう!!**

