

HEALTHY LIFE



令和2年5月8日

仙台市立生出中学校
No. 3



5月の健康目標－基本的な生活習慣を身に付けよう！



トップアスリートに学ぶルーティンの力

ルーティンとは、同じ時間やタイミングで決まった行動を行うこと、トップアスリートの多くはこのルーティンを持っている

たとえば、ラグビーの五郎丸選手がキックの前に行う「五郎丸ポーズ」は集中力を高める儀式ということだけではなく、緊張しても、当たり前の状況でも、蹴ることに集中し、確実に高いパフォーマンスを達成するため、メンタルコーチと共同で考案したものです。

また、大リーガーだったイチロー選手は、毎朝同じ時刻に起き、決めた時刻に決まった食事をし、同じ時刻に球場入りをするという習慣化された行動を、何年も継続して、大記録を達成したのです。

このように、トップアスリートの多くは、自分自身でコントロールできる行為を習慣化した、それぞれのルーティンを持っています。

ルーティンの確立とは、「実力以上のもの」を求めていることではありません。「普段通りのこと」ができる（安定した成果を達成する）ようにする準備の事を意味しているのです。

どんなささいなことでも「自分で決めたルーティンを守り続ける」ことで自分自身への信頼が生まれます。

ルーティンによって得られた成果は、脳の前頭葉に情報として集積され、達成感（自信・自尊心）となって脳神経を刺激し、次の行動を生み出す（行動の習慣化）と言われています。脳は「変化のない安定した生活」を好む習性があり、「悩んだり、考え込込むことのない安定した生活」は脳に負担をかけません。

皆さんの生活で自分でコントロールできる時間はごくわずかです。その中で、睡眠時間を何時から何時までするかを決めることから始めてみませんか。（起床時刻と就寝時刻は自分でコントロールが可能だからです。）

最初のルーティンを自分で決めましょう！

起床時刻

時	分に起きる
---	-------

就寝時刻

時	分に寝る
---	------

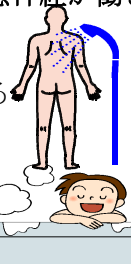


目覚まし時計がなくても、決まった時刻に起き、寝たい時刻に眠りに付くという、毎日の生活で欠かせない行為を無意識化することで、自分の限られた時間に他のルーティンを組み込むことが可能になります。

活動とリラクスの切り替えポイントは、自律神経です。自律神経は、交感神経と副交感神経で構成され、活動するとき（On）は交感神経、リラックスするとき（Off）は副交感神経が働きます。自律神経のスイッチをいかに切り替えるかが鍵です。

朝のルーティンとしてのおすすめは、「熱いシャワーを浴びること」(On)

交感神経を高める大椎のツボ（左右の肩甲骨の間にある）を、熱いシャワーで温めることで一気に目覚められます。



夜のルーティンとしてのおすすめは、「入浴」(Off)

38～40℃のぬるめのお湯に10～20分間つかると、副交感神経が優位になりリラックスできます。



入眠のルーティンは、「呼吸」(Off)

布団に入ったら、目を閉じて、ゆったりと鼻から息を吸います。3秒吸ったら、2秒間息を止め、口から15秒かけて少しずつ息を出すようにすると良いでしょう。これを数回繰り返している内に、自律神経がバランス良く刺激されて、リラックスした状態になります。

自律神経を自分の意思でコントロールすることはできませんが、「呼吸」で間接的に操ることは可能です。横隔膜を上下させる呼吸法によって、緊張と弛緩のバランスを保ちましょう。

- 息を吸うと横隔膜が下がり、交感神経が刺激されます。（緊張）
→ 落ち込んだ時は、胸を開いて深呼吸
- 息を吐くと横隔膜が上がり、副交感神経が刺激されます。（弛緩）
→ イライラする時は、背中を丸めて長く息を吐く



新型コロナウイルス等の感染症に負けないように免疫力を向上するために！

1 十分な睡眠を取る

睡眠は体のメンテナンスを行い、記憶を整理定着させ、感情も整理

快適な睡眠をとるためのポイント

① 光をコントロールする

脳内にメラトニンという睡眠ホルモンがあり、夕方から夜になるにつれてメラトニンの分泌量は、少しずつ増加し、活性化することで、快適な眠りへと誘うようになっています。

メラトニンは、光に反応する性質があるため、夜は部屋の明るさを落とし、寝る時は消灯、朝はカーテンを明けて太陽の光を浴びることが大切です。

スマートフォン、ゲーム機、パソコン、液晶テレビ等から出るブルーライトという強い光によって、メラトニンの分泌が妨げられます。

入眠に必要なメラトニンを分泌させるには、ブルーライトをシャットアウトしてから少なくとも1時間は必要と言われています。

就寝時刻の1時間前までには、スマートフォンやゲーム機等のブルーライトを、シャットアウトして見つめないようにすれば、スムーズに、入眠できます。

② 自律神経の働きのバランスをとる

寝る直前に食事を摂ると、睡眠中に消化器官が活発に動くため、交感神経が刺激され快眠が妨げられます。

就寝時刻の2～3時間前には食事を済ませましょう。



2 バランスの良い食事を摂ろう

食事は、丈夫な筋肉、骨、血液等の体を作り、活動するエネルギー(力)の元になり、体の調子を整える

① 3食のバランスをとる

朝食を食べると、こんな良いことが

- 頭が目覚め、良く働くようになり、しっかり勉強することができる
- 体温が上がり、体が動きやすくなり、活発に運動することができる
- 胃や腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなる

食事を抜いたり、不規則だと、1回の食事が必要以上の量をとろうとして、結果的に過食を招くこともあります。

② 栄養のバランスをとる

好き嫌いせずにバランスのとれた食事をする

ごはんやパン、野菜や果物、肉や魚に卵、豆や海藻、乳製品など1日30食品を目標に！6つの基礎食品群の中から、偏りなく選んで食べましょう。

おもに体をつくる 元となるもの	おもに体の調子を整える 元となるもの	おもにエネルギーの 元となるもの
第1群:タンパク質が多く、おもに筋肉や血液になる 魚、肉、豆腐、卵 	第3群:色の濃い野菜で、ビタミン・ミネラルが多い かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、ピーマン 	第5群:穀類やいもで、炭水化物が多い ごはん、食パン、めん、いも
第2群:カルシウムが多く、骨や歯をつくる 牛乳、チーズ、しらす干し、のり、ヨーグルト 	第4群:色のうすい野菜や果物で、ビタミン・ミネラルが多い キャベツ、きゅうり、なす、みかん、りんご 	第6群:油脂製品で歯質が多い 油、マヨネーズ、バター、マーガリン

3 適度な運動をする

運動は、骨や筋肉、心臓、肺を発達させ、生活習慣病の予防になり、気分転換になることでストレスを和らげる

① 運動には、まず歩くこと

家の周りをマスクをして散歩しよう。家に戻ったら、手洗い・うがいを忘れずに！

② 家の中でできる運動を試みよう！たとえば、ラジオ体操、ストレッチ、階段の上り下り、家の手伝い(お風呂掃除、洗濯物を干す、茶碗を洗うなど)をして体を動かそう

睡眠の必要性

○ 体のメンテナンスをする

- ・ 睡眠中に成長ホルモンが集中的に出て、身体の修復をします。子どもでは、身体が成長します。
- ・ 睡眠中に甲状腺刺激ホルモンも出て、甲状腺ホルモンが全身の代謝を高めます。(睡眠不足になると、代謝が落ち、肥満になりやすくなります。)
- ・ 血圧が低下して、血管の修復が促進されます。
- ・ 脳でも神経の微細な構造が修復・成長するだけでなく、認知症の原因物質を含めた様々な老廃物が睡眠中に除去されます。

○ 記憶は睡眠中に整理され、定着し、情動(感情)も整理される

- ・ 眠れないと、ゆううつになったり、勉強や運動の記憶の定着が阻害されたり、感情の整理が行えなかったり、イライラを招いたり、そして、将来的に認知症のリスクも高まってしまう。

暑さ・寒さのような環境だけでなく、睡眠を悪化させるものは



◆ カフェイン

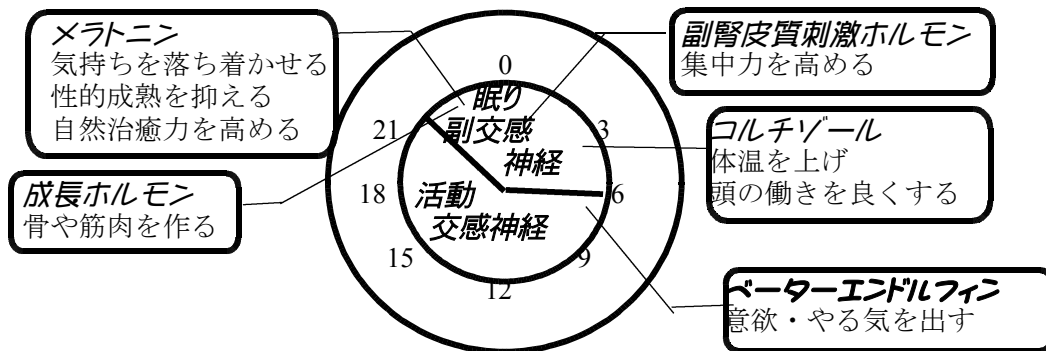
カフェインは覚醒を促すだけでなく、しばしば動悸やふるえ、不安などの副作用があります。カフェインを多く含む物はコーヒーだけでなく、緑茶、抹茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶などの茶類、ココアなどのチョコレート類、コーラなどの一部の清涼飲料水にも入っています。摂りすぎに注意しましょう。

◆ 睡眠中の光

寝ている間に部屋の電気を付けていたり、テレビを付けて寝たりすると眠りが浅くなります。ましてパソコンやスマホなどディスプレイのブルーライトは体が日中と感じて「夜が来ていること」を伝えるメラトニンが出なくなります。寝る2時間前にはスイッチを切り、他の部屋に置いておきましょう。



夜寝ている間に、分泌が増える大切なホルモンがあり、脳を休めて脳細胞の新陳代謝を行ったり、情報を整理して記憶したりしています。



良い睡眠を得るための7カ条

- 1 定期的に運動しよう
- 2 寝室を快適にし光や音が入らないようにしましょう
(寝室やベッドの上ではスマホやケータイを見るなど睡眠以外のことはしない)
- 3 寝ている間、寝室を快適な温度に保とう
- 4 規則正しい食生活をして、空きっ腹で寝ないようにしよう
- 5 夜に水分を取り過ぎないようにしよう
- 6 カフェインの入ったものは減らそう
- 7 昼間の悩みを寝床に持っていかないようにしましょう

