

# 心と体の健康のために

新型コロナウイルスにより、仕事・勉強・暮らしの環境が一変した方が多い中、「コロナうつ」「コロナ太り」等、様々な弊害がでてきています。

今回は、心と体の健康を保つための7つのコツを紹介します。

## (1) 規則正しい生活

まずは、毎日同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きることです。寝る時刻は日付が変わるまでに寝ることをお勧めします。22時～2時はゴールデンタイムと言われ、成長ホルモンの分泌が高まり、身体も肌の状態もよくなります。

朝起きたら、ラジオ体操等軽い運動をして、しっかりと朝食を食べましょう。

仕事・勉強・運動・家事・食事・入浴の時間、リラックスする時間など、タイムスケジュールを作り規則正しい生活をしましょう。そうすることが、体調も気分も整えることにつながります。

## (2) 太陽の光を浴びる

朝起きてから太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、活動モードの交感神経のスイッチも入ります。光を浴びてから14～16時間後に、メラトニン(眠気を誘発するホルモン)が分泌されスムーズな眠りにつくことができます。「朝の太陽の光」は「天然の睡眠薬」と言われるそうです。朝食や新聞を読む時、窓の近く1メートル以内の場所で朝の光を浴びながらというのもいいですね。曇りの日でも十分に明るさがあります。時間は20～30分で良いそうです。通勤があれば自然と太陽の光を浴びているのですが、テレワークなどで自宅にいる日が多い方は、意識的に光を浴びるようにしましょう。

### (3) 運動をする

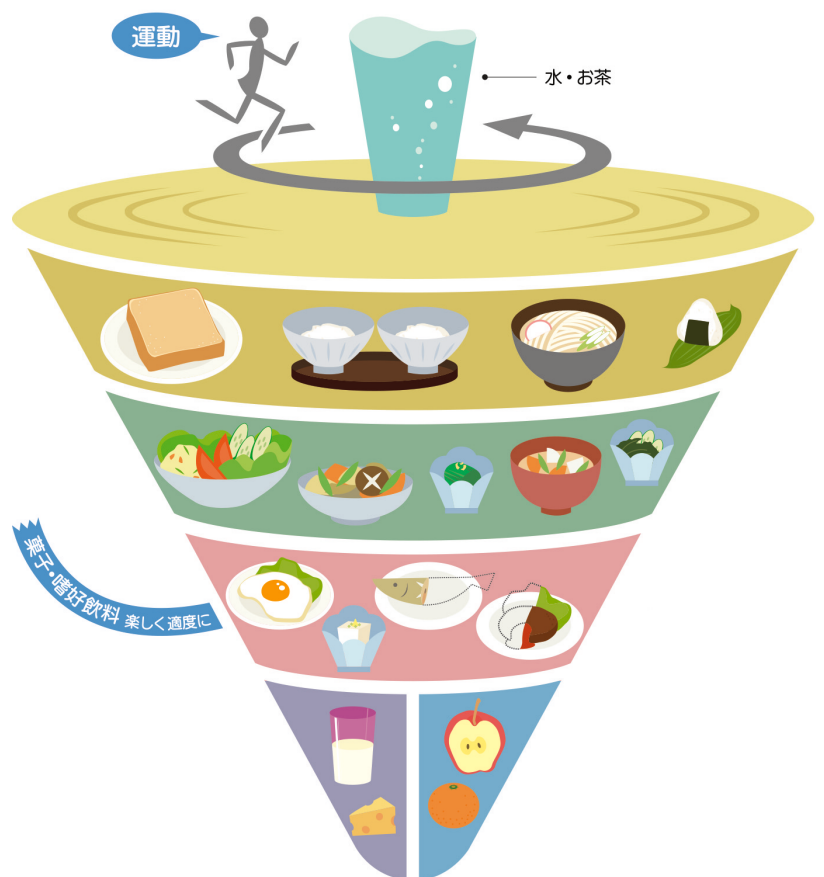
テレワークに切り替えた方は、通勤がなくなり運動量が30～70%減っているという調査結果がでています。その結果「コロナ太り」の方が増えているそうです。ラジオ体操やウォーキングなど、毎日時間・ペースを決めて取り組みましょう。適度な運動は「体調維持」「体重維持」「体力向上」に効果的です。また、ウォーキングなどの有酸素運動は、うつ病の改善にもつながるといいう症例が出ています。

適度な運動の目標として、次の2つが掲げられています。(18歳から64歳の場合) ①歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う。②息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分行う。(厚生労働省・健康日本21《第2次》)

### (4) バランスの良い食事

食事は、栄養バランスを考え、決まった時間に食べましょう。ついつい麺類が多くなったり、野菜不足になっていませんか？

食事のバランスを考えるにあたり、農林水産省・実践食育ナビのHPや下のカッコいい中高年をサポートする食事バランスガイドを参考にし、日々の食生活を見直しましょう。



カッコいい中高年をサポートする食事バランスガイド

(他に親子・若者・高齢者向けあり・農林水産省HP)

[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/attach/pdf/index-54.pdf](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/attach/pdf/index-54.pdf)

## (5) 質の良い睡眠

質の良い睡眠がとれると、昼間すっきりと起きて活動できます。良い睡眠の為には、上記(1)から(3)を実行することが効果的です。

また、寝つきをよくするには、テレビ・パソコン・スマートフォン等のブルーライトを発するものを見るのは、寝る2時間前までにしましょう。私たちの体は朝にブルーライトを多く含む太陽の光を浴びて活動モードに切り替わります。しかし、夜遅くまで テレビ・パソコン・スマートフォン等を見てブルーライトを浴びていると、脳がいつまでも昼間の状態が続いていると認識して、メラトニンの分泌が抑制され、なかなか寝つけないということが起きるのです。

## (6) 笑う

笑うと気持ちが晴れる、なんだかスッキリすると言われますが、医学的にも次のような笑いの効果が認められています。①ストレスホルモンの減少、②セロトニン(幸せホルモン)の分泌活性化、③脳の血流量の増加による脳の活性化、④血糖値の上昇抑制、⑤がん細胞を攻撃するNK細胞の活性化、⑥関節リュウマチの症状改善等。



ストレス解消や病気の予防に繋がる「笑い」を、使わない手はないですね。しかし、こんな状況で笑えるかな?と思う方もおられるでしょう。

実は「作り笑顔」でも効果は変わらないのです。笑顔を作るために表情筋が動くと、その情報が脳に伝わって、脳は「笑っている」と勘違いし、セロトニン(幸せホルモン)が分泌されたり、ストレスホルモンが減少するそうです。私は猫のおもしろ動画を見てよく笑っています。

## (7)未来設計

今現在を考えると不安感が募るかもしれませんが、いつかコロナも収束する日がきます。自身の未来に目を向け、10年後、20年後、30年後、何をしていたいか、どう生きたいのかを考え、紙に描く「30年カレンダー」の作成をお薦めします。縦軸に年・年齢、横軸に項目(仕事・家族・趣味・資産等)のマトリクスを作り、何年の何歳の時にこうなっていたいということを描いていきます。30年分描いてみると、自分の人生が見えてきます。「30年カレンダー」は、よく見える場所に貼り、毎日見たり、読んだりし、常に実現したイメージを持ち続けます。そうすると、「思考は現実化する」(米国・成功哲学提唱者 ナポレオン・ヒルの言葉)のです。

いかがでしょうか。こんな時だからこそ、自分の暮らしぶりを見直し、整えていきましょう。



垣内 イスズ