

# ストレスのフリーの生活習慣

心と体を健康に！



## 質の良い睡眠を



## 適度な運動でリフレッシュ

ストレスや夜型の生活で睡眠の質も時間も低下しがちに。厚生労働省が実施した「平成28年国民健康・栄養調査」によると、睡眠で休養が十分に取れていない人の割合は19.7%もあり、ここ数年の推移を見ても増加しています。質の良い睡眠が取れない原因はいくつもありますが、その一つとして考えられるのが不規則な生活で体内リズムが崩れること。

- 夜遅くに食事を取る
- 朝食を食べない（食べられない）
- お風呂に入らずに寝る
- 夜遅くにスマートフォンやパソコン、テレビなどを見ている

- 朝、太陽の光を浴びない

などは体内時計が崩れやすい生活習慣です。

まずはしっかりと早起きして、朝食を取ることで眠った脳や体を目覚めさせ、決まった時間に昼食を取り、夕食は消化の良い物を腹八分目でいただくのがベスト。

食事では、必須アミノ酸の一種でリラククス効果があり、睡眠や精神安定作用のある神経伝達物質・セロトニンを作るトリプトファンを取るのをお勧めです。牛乳や大豆製品、バナナなどに含まれます。

カツオやマグロ、サケなどの魚

に含まれているビタミンB6はタンパク質の代謝に不可欠で、トリプトファンからセロトニンが作られるときにも関与するので併せて取ると良いでしょう。

酒を飲むと寝付きが良くなりますが、睡眠の質が悪くなるので寝酒や深酒には気を付けましょう。コーヒーや紅茶・緑茶に含まれるカフェインも脳や筋肉を刺激し、興奮させる作用があるので睡眠前は避けるべきです。ハーブティやホットミルクなどが良いでしょう。

ずっとデスクワークだったり、家にいたりするとストレスもたまりやすくなるので、適度な運動は気分がリフレッシュするのでお勧めです。ジムに通うとなるとハードルが上がるかもしれませんが、このような方法もあります。

- 1駅分歩く（バスや自転車を利便しないて歩く）
- エレベーター、エスカレーターを控えて階段で
- 電車では座らずに立つ
- 家事をオーバーな動作で行う

- デスクワークや食事中でも正しい姿勢をキープする

慣れてきたら、散歩やランニングなどを始めたり、町会など主催のゲートボールやバレーボールなど、1人ではなく数人でスポーツを始めたりするのも良いかもしれません。

運動をすることで、筋肉がつき基礎代謝が上がる他、おなかも空くので食事もおいしく食べることが出来ます。