

生活リズムについて

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

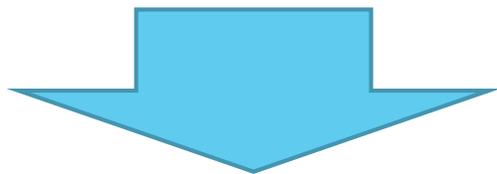
学生相談室

生活リズム＝毎日行っている活動のリズム

新型コロナウイルス の感染拡大を防ぐため、

- ①不要不急の外出を控える事
- ②なるべく自宅で過ごす事

①と②から生活リズムが大きく変化



決まった時間に毎日行っていた活動ができず、
生活リズムが崩れると体内時計も変調をきたす。

体内時計の調整に欠かせない一定の生活リズム

体内時計とは？

- 私たちの心が穏やかに過ごすための重要なメカニズムです。
- 私たちは体内時計のおかげで、一定の生活リズムを刻むことができます。
- “体内時計” がスムーズに働くことで、心地よさを感じています。

体内時計に変調をきたすと？

- 体内時計の乱れにより睡眠覚醒リズムが乱れ、**不眠**が引き起こされます。
- **疲労感、食欲低下、集中力の低下、肌荒れ、意欲低下等の症状**が起こります。
- 体内時計は血圧や血糖、ホルモン分泌、免疫力などを調整しているため、うまく働かないと、**生活習慣病**になりやすくなるとも言われています。

今後も落ち着かない日々が続くとしたら？

コロナ禍が収束しない中、私たちの生活様式の見直しが必須となっています。

今後の状況によっては、再び生活状況に変化が生じるかもしれません。

その為、生活状況が変化しても体内時計をスムーズに動かされるように、生活リズムを一定にするための自己管理術を身につけていく必要があります。

日常生活を規則的に送るための 自己管理のポイント①

- 毎日、同じ時刻に起きる。
- 朝（できるだけ早い時間）に光を浴びる。
- 日中の昼寝（特に午後遅くの昼寝）は避ける。
（どうしても昼寝が必要な方は最大でも 30 分以内に抑える。）
- 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びるのは避ける。
（PCやスマートフォンのディスプレイも含まれる。）

自分自身に合った起床と就寝の時間を決め、いつも同じ時間に寝て、いつも同じ時間に起きて、一貫した睡眠リズムを保つ事が大切です。

日常生活を規則的に送るための 自己管理のポイント②

- 在宅でも毎日決まってしまう日課を決め、活動時間も設定する。
- 可能な限り、同じ時間帯に運動をする。
- 人とコミュニケーションの機会を持つようにする。
(通話だけでなくLINEなど文章だけの会話でもOK)
- 一定時間を屋外で過ごしてみる。
(密閉・密集・密接 の3密状況を避け、1人で過ごせる場所で)
- 外出できない時は少なくとも2時間は窓際で過ごし、日光浴をしながら心を落ち着かせる。
- 可能な限り、同じ時間に食事をする。
(その時間に食べたくない時は、少量だけでも口にする。)

生活が混乱している中でも

体内時計の働きをスムーズにするために、生活リズムを一定に保つ必要性についてお話ししてきました。

体内時計に変調をきたすことで様々な不調が生じますが、逆に考えると、今回のような混乱した生活の中でも体内時計の働きがスムーズであれば、つらい気分を和らげることができます。

これを機に、ご自身の生活リズムを一度見直してみてもいいでしょうか。