



健康未来への想い



- みんなの保健室編 -

本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。

体調を整えよう！

とても暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

どんなお仕事をされている方でも「**身体が資本**」というのは変えようのない事実です。

暑い季節においても、健康を保つには規則正しい生活が欠かせませんので、今回は生活リズムを整えるポイントについて再確認していきましょう。

① **睡眠** … 規則正しい生活を送るためにまず整えたいのは睡眠です。睡眠不足が続いてしまうと注意力が散漫になり、お仕事の効率が落ちてしまいます。例えば、新しい業務に取り組む際はどんな方も集中力を要するのではないのでしょうか。そのためにはまず睡眠の確保。そして体内時計のネジを巻き直すために**朝起きたら日光を浴びましょう**。良質な睡眠をとってすっきり目が覚めると、朝の時間に余裕が出て、少しゆっくり朝ごはんが食べられます。



② **食事** … 1日3回の食事でも規則正しい生活を送るのには役立ちます。**その中でも一番軽視されがちな朝食は、体温を上げ、体が活動モードに入るスイッチを押す大事な役割も担っています**。朝ごはんを食べないと私たちの体は飢餓状態にあります。血糖値が上がらず、頭が働かないのでボーっとしてしまいます。眠気もだるさも取れず、お仕事に集中できない、ということを回避するためにも朝ごはんを食べましょう。とはいえ、**摂取カロリーが増えるだけだと体重増加にも気を配る必要があります**。

③ **運動** … 摂取カロリー増加に対抗するにはカロリー消費を増やしましょう。**健康増進のためには1日30分の有酸素運動**がお勧めされています。減量や、健康診断で気になる脂質や糖など血液検査結果の正常化、ストレス緩和にも効果があるほか、睡眠の質が良くなるともいわれています。ただ**夏の運動の際には、熱中症に十分気を付けましょう**。

上のどれから取り組んでもきっとあなたの体調は整うことでしょう。さあ！今日からチャレンジ！

※本資料の引用、転載はお断りしております。