



## おうち時間で出来る運動と体内時計の整え方

ステイホームが推奨されて以降、自宅で過ごす時間が長くなり、外出ができず、睡眠や食事の時間も不規則になり、体内時計のリズムが崩れていませんか？ 日中の運動量も不足してしまい、ぐっすり眠ることができていない方も多いのではないのでしょうか。

今回は、家の中で出来る体内時計の整え方と運動をご紹介します。

### 体内時計とは？

生体リズムを調整しているメカニズムの1つです。朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる基本的パターンは、体内時計の働きによるものです。

### 体内時計の乱れが引き起す

#### 症状や病気は？

乱れた生活習慣を続けていると、体内時計がズレてきます。体内時計がズレてうまく働かなくなると、全身にさまざまな不調があらわれます。

- 症状：不眠、疲労感、食欲低下、集中力の低下 など
- 病気：高血圧や糖尿病、脂質異常症、脂肪肝、肥満症、自律神経失調症、睡眠障害、うつ病 など



### 体内時計を上手く働かせる

#### 過ごし方をみていきましょう

#### ① 朝の過ごし方

朝はハッピーホルモンであるセロトニンの分泌を促すのがポイントです。

#### セロトニンとは…

脳内の神経伝達物質やホルモンとして、精神の安定や食欲、体内時計の調整に関わっています。セロトニンは、夜になると快眠をもたらすメラトニンに変化するので、午前中にセロトニンをたくさん分泌しておくとい良いでしょう。

#### ● 毎日同じ時間に起きる。毎朝、同じ時間に同じ行動をすると、体内時計が調整しやすくなる

- カーテンを開け、窓際で太陽の光をしっかり浴びる
- 朝食にはセロトニンの材料になるタンパク質をしっかり取る
- 心地よいリズム運動をする



#### リズム運動とは…

一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す運動です。リズム運動をして5分くらいでセロトニンが分泌され始めます。20〜30分程度継続するのがポイントです。きつい運動はセロトニンの分泌を妨げるので、心地よくもう少しやりたいと思うくらいにしましょう。

### 室内で出来るリズム運動

#### ・踏み台昇降運動

階段や踏み台を使って、上がり下がりしましょう。しっかりと腕も振りながら行うと、全身の筋肉が刺激されて良いでしょう。

#### ・エア縄跳び

室内で縄跳びは難しいので、手を回し、実際に縄を飛んでいるというイメージで行うと良いでしょう。まずは一分間くらいから始めてみましょう。

#### ・ハーフスクワット

膝の角度が45度以上90度未満のスクワットです。リズムをとりながら行うのが良いでしょう。

#### ・もも上げ運動

真っ直ぐ立って、片足ずつ交互に膝が90度で地面と平行になるように太ももをあげましょう。何かにつかまったり、椅子に浅く座ってもももを上げたりしても良いでしょう。

※運動を行う際は、ご自身のできる無理のない範囲で安全に行ってください。



#### ② 昼の過ごし方

- 昼食は毎日同じ時間に取る
- おやつを食べるなら、体が消費モードの14時位を目安にする
- 昼寝をする場合は、15分間程度
- 在宅ワークや勉強をする時は、こまめに体勢を変え、血行を妨げないようにする



#### ③ 夕方の過ごし方

- 飲食は寝る2時間前までに
- 夕食は脂質を控えめに
- 筋トレは夕方がおすすめ

#### ワンポイント

筋トレをすると筋肉に傷がつき、修復するために成長ホルモンが分泌されます。その効果は5〜6時間といわれ、夕方に筋トレをすることで睡眠中に出る成長ホルモンと相乗効果も期待できます。

#### ④ 夜の過ごし方

- 入浴は寝る1時間位前までに
- 夜はストレッチがおすすめる筋トレは興奮して寝付きにくくなるため避ける
- スマートフォンやTV画面などの強い光は睡眠に影響するので寝る前は控える
- リラックスを心がける

体内時計を整え、コロナ渦でも元気に過ごせると良いですね。

(小林彩)

【参考】日本成人病予防協会HP・大原薬品HP

# 災害に気を付けよう！

毎年9月1日は「防災の日」、この日を含む1週間が「防災週間」となります。

防災といってもさまざまです。災害だけではなく、レジャーによる事故も多く発生します。水難では、約半数は死亡事故になっています。コロナ禍の単独登山による遭難事故も増加傾向にあります。どんな危険が潜んでいるか？注意する事は何か？改めて確認して頂けたらと思います。



## 【こうして防ごう！海の事故】

- (1) 海水浴の際は「危険」「遊泳禁止」など海岸や海水浴場の掲示や標識などをよく確認する。「遊泳区域」とされていても、流れの方向や強弱、水深、そして自分の体力などを十分に考えて安全に泳ぐ。
- (2) 健康状態が悪いときや、お酒を飲んだときは泳がない
- (3) 悪天候のときは海に出ない
- (4) 子供だけでは遊ばせない

## 【こうして防ごう！川の事故】

- (1) 出掛ける前に天気や川の情報をチェックする
- (2) 危険を示す掲示板、水流が速い・深みがあるところは避ける
- (3) 河原や中州、川幅の狭いところに注意する
- (4) 天気や川の変化に注意する
  - ・上流の空に黒い雲が見えたとき
  - ・雷が聞こえたとき
  - ・雨が降り始めたとき
  - ・落ち葉やゴミが流れてきたとき
- (5) ライフジャケットを着用する
  - ・浅い川でも急に増水することがあります。ライフジャケットを必ず着用しましょう。正しく着用し、身体にしっかりとフィットさせましょう。



## 【豪雨・台風などのときは、くれぐれも注意を！】

集中豪雨などのために、ごく短時間のうちに水位が急上昇して水があふれ出し、川沿いの公園や道路にいた人が押し流された事例や、あふれた水のために河川や用水路の位置が

分かりにくくなり、足を踏み外して流されてしまう事故が起きています。



## 【こうして防ごう！山岳遭難】

- (1) 知識・体力・経験に見合った山を選びを！
  - 登山者の体力、体調、登山の経験、気象条件などに見合った山を選択し、余裕のある安全な登山計画を立てましょう。また、単独登山はできるだけ避けましょう。



## (2) 登山計画の作成、提出

登山計画を立てたら、登山計画書にまとめて、家庭、職場、登山口などの登山届ポスト、山を管轄する警察署などに提出しておきましょう。また、インターネットによる登山届の方法もあります。登山計画書を提出しておけば、捜索・救助が迅速に行われる可能性が高まります。

## (3) 冷静な判断と慎重な行動を！

山岳遭難では、気象の急変による

「気象遭難」も多発しています。登山中に、気象の変化で視界不良になった場合や、体調不良になった場合は、滑落や道迷いなどの危険があります。早めに登山を中止するよう努めましょう。

## (4) 通信手段の確保

万一、遭難したときに地元の警察などに通報して助けを求められるよう、通信手段を携行しましょう。山では携帯電話の通話圏外になる場所も多くありますが、GPS付き携帯電話などからの通報で救出された例も少なくありません。山ではバッテリーの消耗が速くなる場合があります。予備のバッテリーも忘れないようにしましょう。

## 【最後に】

群馬県防災ポータルサイトでは、各市町村における気象情報、災害情報・地震情報、避難情報が掲載されています。群馬県の洪水ハザードマップのホームページから各市町村のハザードマップを確認することも出来ます。

万が一のために緊急時の連絡先を控えたり、避難の準備をしたり、日ごろから備えておきましょう。

(齋藤哲)

参考：政府広報オンライン

## 編集後記

気象庁の「キキクル」というのをご存じでしょうか。「大雨・洪水警報の危険度分布」の愛称で、危険が迫っている・危機が来るから「キキクル」という小学6年生の案による命名です。

「キキクル」とは、大雨や洪水による災害の危険が、どこで、どのレベルで迫っているかを、地図上で視覚的に知ることが出来る情報で、気象庁のホームページで公開されています。災害発生の危険度を5段階の色分けで地図上に表示し、一目で危険度がわかるようにしたサービスです。



近年、大雨による土砂災害や浸水などが日本各地で発生しています。災害発生の危険を察知し、安全なうちに避難するため、危険度分布「キキクル」の情報も役割立ててください。(真木)