

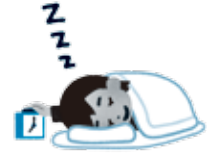


健康みちるべ

体内時計は働いていませんか？

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

心機一転、迎えた新年。なかなか、頭と体と心が切り替わらず、苦勞している人も多いのではないのでしょうか。これは、年末年始の間、食事や睡眠など普段と異なる生活リズムで過ごしたことにより、体内時計が乱れてしまっているためです。



「体内時計」の働き

体温やホルモンの分泌などの体内環境がほぼ1日の周期で変化するのは、体内時計が機能しているから。また、朝目覚めて昼活動し、夜眠くなるのも、体内時計が働いているからです。不規則な生活を続けていると、体内時計が乱れて、朝起きにくくなったり、夜眠れなくなったり、日中ぐったりしたりしてしまう状態になります。

年末年始は体内時計が乱れやすい？

普段の週末なら、体内時計の乱れは比較的簡単に戻せますが、長い休

みの間に乱れた体内時計は、なかなか元に戻せません。また、年末年始は、体内時計を乱す要因が一度に重なることが多いので、注意が必要です。まずは、年末年始の生活を振り返ってみましょう。1つでも当てはまったら、体内時計が乱れている恐れがあります。

年末年始の生活チェック

- 普段より2時間以上、遅くまで寝ていた
- 毎朝同じ時間に起きなかった
- 寝る直前までスマホやパソコンを見ていた
- 1日3食規則正しく食事をしなかった
- 夜遅い時間まで飲んだり食べたりしていた
- ほとんど運動をしなかった
- 日光をあまり浴びなかった

体内時計をリセット！

体内時計の乱れは、放っておくと、仕事や家事の効率が上がらないだけでなく深刻な不眠や心身の不調、肥満に繋がる恐れもあります。早めに体内時

計の乱れをリセットしましょう。

- 朝
 - ・ 前日の就寝時間にかかわらず、同じ時間に起きる
 - ・ 起きたらすぐに日光を浴びる
 - ・ 朝食は、起床後1時間以内に
- 昼
 - ・ 昼寝は、15時までで15分程度
 - ・ テキパキ動いて、たくさん歩く
- 夜
 - ・ 就寝予定時刻の1〜2時間前にぬるめのお湯（38〜40度）につかる
 - ・ 部屋を真つ暗にして寝る
 - ・ お酒は控えめに、寝酒はやめる

健康のことを聞きたいときには

- 保健師・栄養士による健康相談を実施しています。健康に関することならお気軽にご相談ください。
- 実施日／毎月第1水曜日（祝祭日・年末年始は休み）
- 実施時間／9時〜11時
- 実施場所／金屋文化保健センター

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

「おやこリトミック&ミニコンサート」

- 日 時／2月5日（月）10:00〜11:00
- 場 所／子育て支援センター
- 講 師／日本子ども教育センター認定リトミック講師 大橋なつみさん
- 対 象／親子（子どもは6カ月〜就学前程度）
- 定 員／15組
- 参加費／無料
- ※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	9:30〜11:30 13:30〜16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日〜木曜日	9:00〜11:00 13:30〜16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0〜1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半〜就学前 ◆第5金曜日…お休み	10:00〜11:30 (9:30受付開始) 14:00〜15:00 (13:30受付開始)
「たまたまこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中) …0〜1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中) …1歳半〜就学前	
にこにこひろば	◆第4水曜日(1月24日) ◆対象…1歳半〜 ◆場所…金屋文化保健センター ◆内容…楽しい親子の食育教室	10:00〜11:00(9:30受付開始)

● 場所／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]