

# 外出する機会が少なくなった今 生活リズムを見直そう

◆外出自粛で生活が乱れていませんか

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いており、その終息が見えず、皆さま不安な日々をお過ごしではないでしょうか。また、長期におよぶ外出自粛の影響で、自宅で過ごす時間がこれまでにないほど長くなり、生活がとて乱れやすくなっているのではないかと思います。

生活が乱れると、体内時計も乱れやすくなり、肥満や生活習慣病になりやすくなったり免疫力が低下して病気にかかりやすくなったりしてしまいます。こんな時だからこそ、普段の生活を見直して、

毎日の「生活リズム」を整えることに取り組んでみましょう。

◆朝日を浴びて朝ごはんを食べて体内時計をリセット

人間の体内時計は、1日の周期を24・5時間で刻んでいます。1日は24時間なので、なにもしないまま放置していると毎日30分のズレが生じてしまいます。

そこで、24時間で体内時計をリセットする必要があります。体内時計をリセットするカギとなるのが、「朝日を浴びること」と「朝食を食べること」です。

朝日を浴びると、目の網膜から光の刺激が入り、脳が目覚めます。また、朝食を食べることで消化器

官にスイッチが入り、体温を上げて、脳の活動が活性化されます。健康な1日は、「早寝」「早起き」「朝ご飯」から始めてみましょう。

◆絶食時間が朝食を決める

ここで言う「朝ご飯」は、「絶食時間が一番長くなった後に食べる最初のご飯」のことを指し、それを皆さんの体は「朝ご飯」として認識します。

午後7〜8時頃に夜ご飯を食べ、午前6〜7時頃に食べるご飯は、10時間程度絶食してからのご飯なので、皆さんの体は「朝ご飯」と認識します。しかし、夜ご飯が遅くなったり、欠食したりすると、皆さんの体が「朝ご飯」をきちんと認識できない、ということが起こってしまいます。

夜のダラダラとした飲食をやめて、絶食時間をきちんと確保す

ることが、体内時計をリセットさせるためにも重要なのです。◆食事の基本は土台を整えるところから

皆さんは「疲れがとれない」と感じた時、次のどれを選択しますか。

- ①栄養ドリンクを飲む
- ②豚肉を食べる
- ③朝食をしっかりと食べる

ここでまず取り組むべきことは、③朝食をしっかりと食べることを考えたとき、まずは①いつ・どう食べるか(食事時間や配分)、次に②何を食べるか(食事内容)、最後に③何をプラスするか(サプリメントなど)の順番で整えていくことが大切です。

土台が整っていないのに、食事内容を見直したり、サプリメントを追加したりしても、効果は出にくくなります。食事の基本から、まずは見直してみてください。

健康な生活を送るために、生活習慣を見直すことは必要ですが、何を食べるか、だけではなく、「いつ食べるか」という、「体内時計」を意識した見直しがとても重要視されてきています。

家で過ごす時間が多くなった今だからこそ、その使い方について振り返るきっかけにしてみてください。

## 保健師だより

生活習慣

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は  
坂本 美保 保健師

町では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、こまめな手洗いや咳エチケットの徹底といった感染症対策へのご協力をお願いしています。自宅で過ごす時間が多くなった今、ご自身の生活リズムを見つめ直してみましょう。

## Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



はるか  
坪根 遼海 くん (1歳)

父・正諭 さん 母・麻美 さん  
(緑町区)

元気にたくさん遊んで  
大きくなってね♪

なりと  
村田 成音 くん (1歳)

父・早聡 さん 母・菜央 さん  
(下横田区)

元気に育ってね！



ふうな  
高岡 楓菜 ちゃん (11カ月)

父・清和 さん 母・綾佳 さん  
(津志田区)

すくすく成長中！



## 5・6月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

### + 4か月児健診

5月21日(木) 午前9時

6月18日(木) 午前9時

### + 7か月児健診

5月21日(木) 午前10時

6月18日(木) 午前10時

### + ピカピカ1歳教室

6月5日(金) 午前9時20分

### + 1歳6か月児健診

5月12日(火) 午後1時

### + すくすく2歳児子育て相談

6月19日(金) 午前9時20分

### + 3歳児健診

5月12日(火) 午後1時20分

## Child-Care

### 5月の子育て支援カレンダー

#### ○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

#### ○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(金) 戸外遊び

8日(金) 母の日のプレゼント作り

11日(月) 小麦粉粘土遊び

13日(水) 砂場で遊ぼう

15日(金) ブロック遊び

18日(月) 空飛ぶリボン

20日(水) おやつ作り(蒸しパン)

22日(金) 春のお散歩

25日(月) フラフープ遊び

27日(水) 壁面作り(アジサイ)

29日(金) タオルを使って遊ぼう

育児相談(電話・面接)  
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育  
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに  
関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。