

生活リズムを整えて新年のスタートを2021

年末年始、生活が不規則になったり、ついつい食べ過ぎてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？生活リズムの乱れが続くと、カラダの体内リズムまで乱れ、心身の健康にさまざまな影響を及ぼします。生活習慣の乱れは早めに解消することが大切です。

＜生活リズムを整えるポイント＞

毎日決まった時間に起きる

→体内時計のずれをリセットできるのは朝です。起きる時間はできるだけ一定にしましょう。朝に光を浴びると生体リズムが整い、体内時計が調整されます。

規則正しい食事

→食事は生体リズムを整える大切な要素です。朝食を摂ると、1日3食の食事のサイクルが整いやすくなります。

適度にリフレッシュ

→散歩などの有酸素運動はストレスの解消や、寝付きをよくする効果も期待できます。



冬の脱水について

寒い季節にも脱水には注意が必要です。空気が乾燥しているため、皮膚や粘膜、呼吸から、自覚がないまま体から水分が失われる「不感蒸泄」が増えることに加え、夏に比べ喉が渇きにくく、飲料摂取の機会が少なくなりがちです。また、運動時にも、冬場は水分摂取が不足しやすいと言われています。



＜冬の脱水症予防＞

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう。温かい白湯などは、身体を温めつつ水分を補給できます。

汗をかいたり、発熱や、下痢などの症状がある場合は、水分と共にナトリウムやカリウム、ミネラルなどの電解質も失ってしまうため、経口補水液などの電解質を含む飲料で水分補給をすることが重要です。経口補水液はスポーツドリンクと同様、電解質と糖分を含んでいますが、スポーツドリンクに比べナトリウム量が多く糖分が少ないため、迅速に水分を補給できるのが特徴です。経口補水液は、一気に摂取するのではなく、少量ずつゆっくりと飲むのがポイントです。また、体を冷やしたくない場合は少し温めて飲みましょう。

忙しい時こそリラックスタイムを！

2021年になりました。コロナ禍での年末年始を過ごし、思うようにリラックスできなかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。適度なリラックスは気持ちを明るくするだけでなく、仕事のパフォーマンス等も向上すると言われています。

そこで、今回は「マインドフルネス瞑想」をご紹介します。マインドフルネスとは、「『今、この瞬間』を大切に生きる生き方」のことで、ストレス軽減や集中力の強化という効果が期待され、近年注目を集めています。瞑想の手順は、10分間『背筋を軽く伸ばす』→『ゆったりと呼吸をしていき、繰り返される呼吸にただ意識を集中する』です。ただ呼吸に意識を向けるといっても、やってみると難しいと感じるかもしれません。コツとしては、吸った空気が喉を流れていくイメージや、呼吸に合わせて肺が縮んだり膨らんだりするイメージを持つことです。忙しい時期ですが、ぜひできる範囲からリラックスタイムを作ってみてください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

TEL 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

保健管理センター（金沢八景キャンパス）

＜心理士相談対応時間＞

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	原則 木	14時～17時
舞岡キャンパス	随時	

* 詳細はお問い合わせください

