

来月から新年度が始まります。異動や昇進、入社、転職など、「新しい人間関係」、「慣れない仕事」、「生活リズムの変化」などの環境の変化により、様々な気遣いやストレスを感じ、疲れを感じるが増えるかもしれません。今回は、生活習慣病対策やセルフケアの視点から、日々の生活の中で出来る「働く人の健康管理」について、一緒に考えたいと思います。

## 食 事 POINT

### <朝食を摂りましょう！>

朝食には、1日を効率よく行動するためのエネルギー補給に大切な位置づけを持っています。朝食を摂ることで、便秘解消、午前中の集中力アップ、イライラ予防、間食が必要なくなるなど、様々な効果が期待出来ます。

### <食事のバランス>

体とこころの健康を維持するためには、バランスの良い食事を心掛けることも大切です。

**主食・主菜・副菜**の3つのグループを揃えることが、大切な食バランスアップポイントです。



#### ◆主食グループ

満腹感を感じる糖質を多く含んでいます。しかし重ねて食べると高カロリーになるため、食べ過ぎ要注意です。

#### ◆主菜グループ

体の原料となる蛋白質を多く含んでおり、毎食摂りたい食材です。しかし、調理の方法でカロリーが大きく変動するため、揚げ物やこってり調理の献立は控えめに楽しみましょう。



#### ◆副菜グループ

不足しがちな食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含む食材です。サラダなどの生食だとかさばって見えるため、思っているほど摂れていないことが目立ちます。具沢山スープや常備菜、忙しいときにはカット野菜などもお勧めです。

## 運 動 POINT

学生時代、部活やサークルなどで日々運動していた人も多いと思います。しかし、仕事を始めるとなかなか運動をする時間を作ることが難しかったり、環境が変わったりで活動量が減少する人が目立つように思えます。運動には様々なメリットが期待出来、体力や筋力のアップ、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やフレイルの予防、代謝アップ、体重コントロールに加え、ストレスコントロール、リラクゼーション効果などが期待出来ます。まずは、忙しくとも小さな意識で出来そうな活動量アップにチャレンジしてみませんか？



## 入 浴

少しぬるめのお湯(38~40℃)につかり、体をゆっくり温めることで副交感神経が優位になります。その後、体温の低下に伴って布団に入った後の入眠がしやすくなり、また深い睡眠につながりやすくなります。

寒いからといって高温のお風呂に入ってしまうと、交感神経が優位となってしまう、就寝直前に体温が上がってしまうことでなかなか寝つけなくなってしまうかもしれません。可能な範囲で就寝の1~2時間前の入浴がお勧めです。

## 質の良い睡眠

夜型生活や睡眠不足、質の悪い睡眠が続くと、体調不良や生活習慣病を初めとする疾患のリスクが高まることに加え、日中の仕事の効率にも大きな悪影響を及ぼしてしまいます。夜は質の良い眠りにするための準備タイムです。就寝4時間前からは、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物は控えましょう。特に、残業時の眠気覚ましに飲む飲み物でカフェインを多く含む飲料を多飲すると、夜の不眠につながりやすいので要注意です。



また、夜の強い明かりは体内時計を遅らせ、睡眠ホルモンといわれるメラトニンの分泌を低下、停止させてしまいます。寝室は、控えめの暖色系の明かりや間接照明がお勧めです。就寝前にスマホを扱ったり、ゲームを満喫している人はいませんか？質の良い睡眠を心掛けるためには、入眠前の電子機器の使用は控えましょう。

朝は目覚めたらカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込みましょう。メラトニンの前駆体であるセロトニンの分泌促進につながります。寝不足を補うための週末の寝だめは体内時計を狂わせてしまうため、起床の時間は週末も規則正しく起きましょう。睡眠不足には、30分以内で15時迄の時間のお昼寝がお勧めです。