

ポイントその3 「十分な睡眠」

睡眠中は心も体も昼間の緊張から解放され、心底リラックスしている状態です。この時に、**免疫細胞の働きが非常に活発になり、免疫力が高まります。**

<「健康づくりのための睡眠指針 2014」から、睡眠 12 箇条>

※出展：厚生労働省

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



【かごしま市民すこやかプラン ～休養～ 分野目標】
休息や睡眠で、からだところをリフレッシュします。



ポイントその4 「生活リズムを整える」

生活リズムを整えることで**自律神経のバランスが整い、免疫機能を保つ**ことにつながります。

生活リズムを整えるうえで肝心なのが、**睡眠のリズム**です。規則正しい時間に起床・就寝することは、体内時計を正常に保つことにつながります。

また、朝起きてから日光に当たるようにすることも有効です。朝日を浴びて、朝の清涼な空気の中で深呼吸することで、自律神経のバランスを整えることができるようになります。

【かごしま市民すこやかプラン ～次世代の健康～ 分野目標】
子どもの頃から、すこやかな生活習慣を身につけます。



ポイントその5 「笑う」

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。

笑うことで血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って心が穏やかになる効果もあります。

【かごしま市民すこやかプラン ～こころの健康～ 分野目標】
自分に合ったストレス解消法を見つけ、毎日楽しく過ごすよう心がけます。

