

お元気ですか

No. 11 (令和2年11月号通算第153号) 黄金中央町内会 高齢者部通信

～体内時計を 整えましょう～

令和2年11月

「新型コロナウイルス感染症」の拡大が止まりません。

昨年12月中国で発生した「新型コロナウイルス感染症」による感染は、夏場には一時的に収まったかに見えましたが、その後、再び広がりはじめ特に北海道では気温が低くなってきた時期に合わせて急速に拡大し始めています。恵庭市でも7月時点では8名でしたが、10月6名、11月12日（お元気ですか編集時点）では16名、合計30名の感染が確認されています。特に20歳代から40歳代に多く感染者が見られます。北海道全体では11月に入って連日100名以上の感染が確認されており、寒さが厳しくなるとともに更なる拡大が懸念されています。注意する3密のうち、部屋の換気は寒くなると不十分になるため、次のように工夫して換気に努めましょう。一度に部屋の窓を開けると急激な温度変化で体に悪影響があります。直接、屋外空気と入れ替えるのではなく、一度、隣の部屋の窓を開けて換気し、そのあとで、新鮮な空気を部屋にお取り込みましょう。ワンクッションおくことで急激な温度変化が避けることが出来、また、換気の効果もあるとされています。



外出控え



換気



密集回避



咳エチケット



密接回避



手洗い



密閉回避

次に、寒くなると屋外の散歩なども億劫になり、つつい家に閉じこもりがちになってしまいます。私たちの体には、「体内時計」なるものがあって、毎日の生活のリズムをつくりだしています。朝になると目が覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる基本的パターンは、体内時計の働きによるものです。

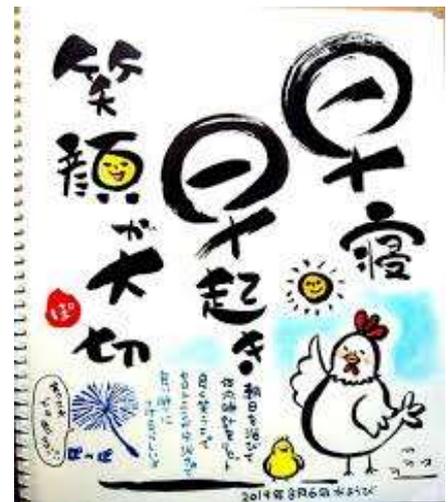
脳には、1日24、5時間の「メイン時計」、また、内蔵・血管・皮膚・筋肉には「サブ時計」

があります。それぞれの体内時計を動かすためには、「光」「食事」「運動」の3つの役割が重要になります。「光」は脳を活性化させ、「食事」「運動」は体を活性化させます。つまり、「光」「食事」「運動」の3つがうまくかみ合わないと「体調不良」の原因となります。「体内時計」を整えるポイントは、①起床時に光を浴びる②3食を規則的に食べる③主観的な運動を心がけることです。



◆朝食の重要性

光を浴びるだけでは体内時計はリセットされません。朝食を食べることでリセットされ1日が始まります。朝食を抜いたり、不規則な時間に食事をすると「メイン時計」と「サブ時計」がズレ「集中力の低下」、「変な時間にお腹が空く」、「眠れない」など「時差ぼけ」のような症状が起こります。また、「体内時計」を動かすためには「炭水化物+タンパク質」が大切です。



*炭水化物=ご飯、パン類、イモ類、カボチャ、春雨、レンコン、トウモロコシ、ゆり根、あずきなど

*タンパク質=肉類、魚介類、大豆、大豆製品、卵

理想の食事は、主食・主菜・副菜が揃っていることです。しかし、食べる時間がないときは、納豆ご飯や卵かけご飯、具入りのおにぎりなどを利用し、朝食を食べる習慣をつけましょう。



◆運動も「体内時計」を動かすひとつ

*朝食前の運動・・・朝食前の運動は体操など軽いものが「体内時計」を整えるのに効果的です。ただし、朝食前の激しい運動は心拍数や血圧を上昇させ、心筋梗塞や狭心症を発症する恐れがあるため不向きです。

*夕食前の運動・・・夕食前の運動は安全で体に負担が少なく、脂肪消費の鵜かが得られやすいと言われています。そのため強度の強い運動は夕食前に行いましょう。

お知らせ

今年もささやかなクリスマスプレゼントを、12月13日（日曜日）午前中にケアサポーターが皆さんにお届けします。楽しみにお待ちください。

*新型コロナウイルスの感染者数は、更に増えると予想されています。引き続き、こまめな手洗い・マスク着用・うがいを心がけ、3密を避けましょう。（文責：清水）