

保健だより 1月

冬休み中、新年を迎えるにあたって治療や受診を済ませることはできましたか？



みなさん、冬休み中は元気に過ごせましたか？残りの後期はどうすごしたいですか？



自分の心身の健康に関心と責任を持とう

みなさんがどこかへ出かける場合、目ヤニなどついていないか鏡を見て、洗顔や歯磨き、人によってはお肌のお手入れ、服装や髪形整えるなど、多少なりとも身なりに気を使う「習慣」があると思います。身なりといった見かけだけでなく、体や心の調子を整えることも同じように「習慣」にしませんか？

昨年亡くなられたアントニオ猪木さんは、生前「元気があれば何でもできる」とよくおっしゃっていました。心身の健康は全ての基本。とはいえ、年頃のみなさんは見かけも気になることでしょう。

ただ、どんなにかわいく、また、かっこよくしても、心身が不調ではせっかくのおしゃれも台無しになってしまうものです。「笑顔は最高のメイク」心身の調子を整え、笑顔で過ごせるといいですね！



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を