



『子育て支援ヨラム』

平成30年度第2回テーマ
～夏休みと生活リズム～

待ちに待った夏休み！ 楽しい夏休みはワクワクがたくさんですが、早起き・早寝にとっては、誘惑や危険がいっぱいの時期です。都会の熱帯夜は寝苦しく、朝、目覚めても疲れが取れずボーっとしてしまったり・・・さらには幼稚園や学校がお休みの日は、朝ゆっくりと過ごしてしまうと、そのうち暑くなってきて、外出するのがめんどくさくなり、夕方頃からお買い物に行ったり、遊びに行ってしまうこともありますよね。盆踊りや花火大会など、楽しいイベントも夕方～夜がメインですし、お出かけしても「明日もお休みだから、ちょっとくらい遅くなくても大丈夫」と油断しがち。海外旅行に行く方は、時差ボケから生活リズムが崩れてしまって、楽しい旅から帰ってきたのになんとなく体調がすぐれないという経験があるという人もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな時の「生活リズム改善のコツ」をお伝えします。

【ポイント1】朝のリセット！「早起き・早寝」

ヒトの生体時計は 24 時間よりも長いので、毎日時刻合わせ (=朝のリセット) をする必要があります。朝のリセットは、遅くとも 8 時までに起きて、朝日や照明器具などの目からの光刺激を入れて、その明るさを脳に届けることでミッションコンプリート！

昔は「早寝・早起き」でしたが、今は「早起き・早寝」と言われています。朝起きて、生体時計をリセットすることが心と身体のリズムを守る大切なシステムだということが分かったから、まずは朝起きることから始めるのです。そうすると、生活リズムが整うような体のつくりになっています。お日さまは 365 日お休みがありません。それと同じように私達の身体も、毎日、休みなく朝のリセットが必要です。いつも幼稚園や学校に行くよりも少しだけお寝坊するくらいなら良いですが、小学校の始業時間 (8 時) までには起きて朝ごはんを食べるというリズムは、毎日の日課にしましょう。

【ポイント2】天然の睡眠薬「メラトニン」活用法

朝のリセットによって、体の中の体温のリズム・ホルモンのリズムなどが整います。メラトニンという睡眠に関係するホルモンは、朝のお目覚めから 14 時間後くらいに出始めます。「そろそろ休息と眠りの時間ですよ」と自分の身体が教えてくれて、眠気がやってきて睡眠へとつながるのです。自分の身体ってよくできていますよね。メラトニンは暗い所で効力を発揮して働いてくれますが、明るい光刺激によって分泌が抑えられてしまいます。明るい光の刺激を少なくするように、照明を落ち着いた色にしたり TV・パソコン・ゲーム・スマホなどの使用を少し控えるなど、夕方からの過ごし方を工夫することが、夜の健やかな睡眠につながります。試してみてくださいね。
(鈴木みお 子どもの早起きをすすめる会 早起きコーディネイター)

