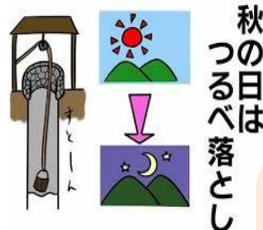


あっ という間!? 気温の変化に注意

みなさんは『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか？
“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくことのたとえです。

実際に、最近は夏に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、衣服も衣替えのタイミングになりました。これから、どんどん気温が下がっていきませんが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また、一

方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時期の特徴です。なるべく、脱ぎ着のしやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差による体調不良を予防しましょう。



よい筋肉をつくらう!



運動の秋ですね。部活動や体育でもっと活躍するために、筋肉をつけて、パフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日筋力トレーニングを頑張るだけでは、なかなか効果が現れないかもしれません。なぜなら、運動によって疲労した体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

食事は栄養のバランスに気を付けることが大切です。体をつくる材料となるタンパク質（肉や魚）だけでなく、体の機能を調整するためのビタミンやミネラルが多い野菜や果物、海藻などバランスよく食べることがポイントです。また、睡眠中は、成長ホルモンが分泌されますが、これもよりよい体づくりには欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させましょう。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切です。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう！



メラトニンと副交感神経について知ろう!

夜ぐっすり眠るためには・・・



夕方以降は、リラックスした状態で心身を休ませるための時間です。そして、体が睡眠に向けて準備を始める時間でもあります。夕食後の時間をどう過ごすかで、睡眠の質も変わってくるので、夜の過ごし方を考えてみましょう。

メラトニンとは？

脳の松果体という部分から、分泌させるホルモンです。体内時計に働きかけることで、睡眠を誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。

朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、休息モードから活動モードになります。そして、朝の光を浴びてから14～16時間後に再び分泌量が増加します。増加することで、私たちは、眠気を感じていきます。



副交感神経とは？

昼間は交感神経が活発に働き、夜になると副交感神経が働きます。その切り替えが上手くいかないと、睡眠の質にも影響します。ドキドキ・ワクワクしている時やイライラしているときは眠れない時がありませんか？交感神経が活発に働いていると、脳が活動状態になっていて、眠りにくくなります。就寝前から、副交感神経を優位にすることを意識して過ごすことが大切です。



眠る前に注意すること

副交感神経を働かせて睡眠の質をよくしよう!



睡眠の3時間前には夕食を済ませよう

(カフェインには覚醒作用があるため、コーヒー、紅茶、緑茶は、就寝前の摂取は控えましょう)

睡眠の1時間前には入浴を済ませよう

睡眠の1時間前にはスマホやタブレットなどの電子機器の利用を控えよう

