

暦の上では、もう春です。厳しい冷え込みはもうしばらくの辛抱、明るさを増してきた日差しは確実に春を運んでいます。風邪を引かないためにも規則正しい食生活を心がけましょう。

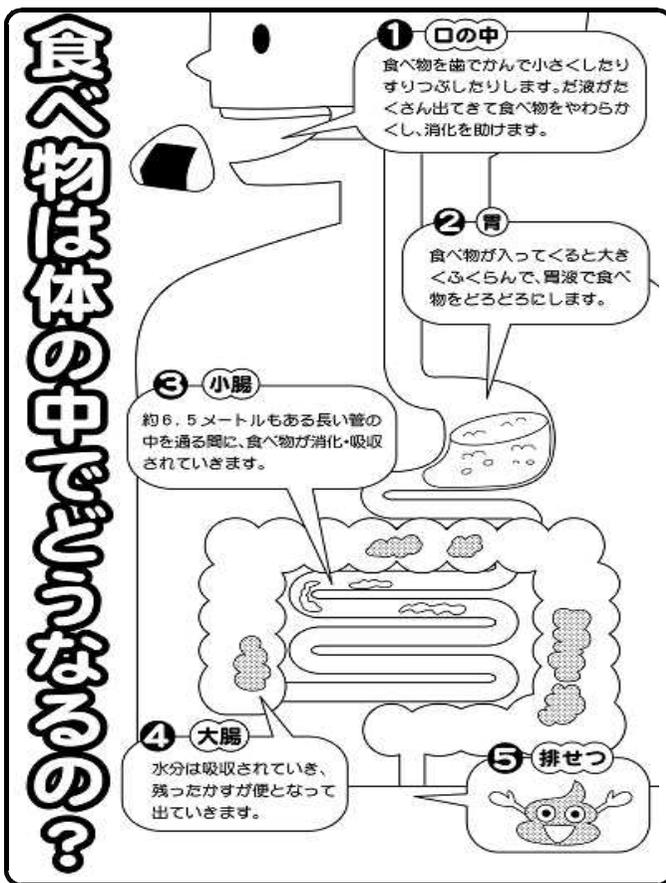
～健康づくりと休養～

健康づくりの第一歩は、規則正しい生活リズムで過ごす事です。この生活リズムを崩してしまうと健康を害すおそれがあります。食事、睡眠(休養)、遊ぶ(運動・ストレス発散など)のバランスを保つ事が健康の秘訣です。

【なぜ食後に休まなくてははいけないの?】

食べた後に休養を取ると消化活動を助けることになります。反対に激しい運動をしてしまうと、消化液の分泌がにぶくなり、身体の負担が大きくなります。食べ物が消化され大腸に届くまでには、一般的に5～6時間かかり、炭水化物→たんぱく質→脂肪の順で消化されます。身体のためにも30分～1時間程度休むのが理想的ですが、その時間をとるのが難しい場合は、いつもよりよく噛んで食べ食後は急激な運動を避けましょう。

食べ終わったらしばらくはゆっくり休む習慣がつけられるといいですね!



【入浴も効果的な休養法の一つです。】

- 休養には
- ① 積極的休養法
 - ② 消極的休養法

の2通りがあります。①は主にスポーツ(激しくないもので)②はお風呂があてはまります。

入浴は、からだを清潔にするばかりではなく、血行をよくし、汗をかくなど、運動と同様の効果があります。また、裸になることによって心の緊張がほぐれ、ストレスの解消にも大きな効果があります。就寝前は39℃程度のぬるめのお湯が効果的です。

洗いは、手、足の先から心臓に向かってマッサージをするように洗います。また、皮膚の刺激は脳に働きかけて気分をリラックスさせてくれます。

目的によって異なるお風呂の温度

日本人は、一般に41～42℃の熱めの湯を好む傾向がありますが、体への影響を考えると、お湯の適温は目的によって異なります。

例えば、42℃以上の熱い湯は交感神経が緊張し、新陳代謝が高まり、肉体疲労の回復に効果があります。

一方、40℃以下のぬるい湯は、副交感神経が働いて気分を静めるため、安眠やストレス解消によいです。

なお、就寝前は39℃程度のぬるめのお湯が効果的です。

