# HEALTHY LIFE

ライフスタイルをととのえよう

まだまだ新型コロナウイルスが収まらず、予断を許さない状況が続き、家にいる時間が増えています。
しかし、家にいる時間が長くなることで、「朝なかなか起きられない」「食事をきっちりとれていない」など、生活リズムがみだれてしまったひとも多いのではないでしょうか？
生活リズムがくずれると、心身ともに体調をくずしやすくなってしまいます。でも、健康のために何をしたらいのかなかなかわかりませんよね。
そんな人のために、かんたんにできる生活リズムをととのえる方法をご紹介します。

## 01 モーニングにいってみよう

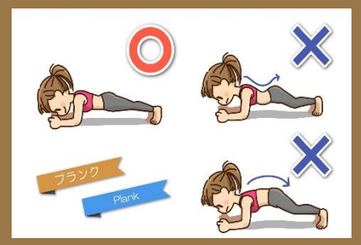
1 日の始まりの朝は、カラダを目覚めさせる為にもできれば朝食をしっかりとりたいもの。モーニングなら値段も安く、おいしいごはんが楽しめます。カフェまで歩くことで、運動にもなるので一石二鳥です。
岡本駅の近くにある「カフェ　ハルサクラ　オカモト」では、アンティーク調の店内で名物のフレンチトーストが食べられます。他にも調べてみると、モーニングをしているカフェや喫茶店はたくさんあるので、お気に入りのお店を見つけてみるのはいかがでしょうか？

カフェ　ハルサクラ　オカモト
アクセス：岡本駅徒歩 10 分
Instagram：haru_sakura1187

## 02 運動不足を解消しよう

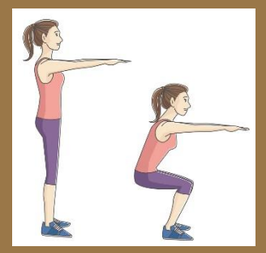
ずっとおうちにいると、どうしても運動不足になりがち。以前と比べて、体力が落ちてしまった人も多いはずです。
運動をすることで夜もぐっすり眠れますし、もちろんダイエットにもなります。
プランクやスクワットは、大きな筋肉を使うので腹筋や腕立てよりも効果バツグン！騒音の心配もありません。
運動は毎日する必要はありません。できるときにできる範囲でコツコツと続けることがたいせつです。

週 2 日トレーニングを続けるのがベスト（´-`）.。o0
私は家で運動するためにリングフィットを購入しました！
思いの外ハードな筋トレと有酸素運動になるので終わった後は息も絶え絶えです




/ プランク /
からだに力を入れ、板のように固くしてキープ。
腰が折れ曲がらないように注意！
まずは 1 分間キープを目標にしましょう。

/ スクワット /
しゃがむときにひざが前に出ないように意識。
手を前に出すと、重心が取りやすくなります。
足を肩幅より広げると、内ももに効くので美脚にも◎



## 03 夜食はひかえめに

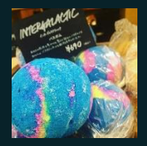
テスト勉強や国家試験の勉強を夜遅くまでしていると、おなかが減ってついついおかしを食べてしまいませんか？
あまり夜遅くに食事をとってしまうと、消化管の活動が活発になるので、睡眠のさまたげにもなります。また、胃に負担がかかるので、翌日気分が悪くなったり、胃もたれになってしまったりすることも。
「寝る 2 時間前までに食事を終わらせるのがベスト」といいますが、どうしてもお腹が減ってしまった場合は、脂質の少ない消化に良いものをよく噛んで食べるようにしましょう。
オススメはヨーグルトやスープはるさめ。生協でも購入でき、カロリーも低いので夜食にぴったりです！

私はみかんを箱買いしました！
なんとなく美容にいい気もするので、おやつも夜食もみかんをずっと食べています！

## 04 おふろでからだを温める

普段はめんどくさくてシャワーだけですませる人も、一度ゆっくりと湯船につかってみませんか？
夜におふろに入ることで、からだがあったまり、寝る前に体温が下がることで自然と眠たくなります。
40℃程度のお湯で、ゆっくりと浸かりましょう。入浴剤やバスソルトを使うと、リラックス効果もばつぐんです。

### 医務室おすすめ




/ LUSH　インターギャラクティック /
LUSH のバスボムの中でも一番人気のもの。
おふろに入れると、小さな星のようなラメと青や黄色やピンクが広がって、バスタブが宇宙のようになります。
少し値段は高いですが、がんばった日のごほうびにおすすめです。

私が実際に使っているオススメ入浴剤です

/ 温泡 ONPO とろり炭酸湯 ぜいたく果実紅茶 /
「温泡シリーズ」はからだを温める効果がバツグンです。
特にこの“ぜいたく果実紅茶”は、香りも本物の紅茶さながらで、さわやかでスッキリした匂いがおふろに広がります。りんご紅茶・もも紅茶・かりん紅茶・ゆず紅茶の 4 種類の入浴剤がはいっているので、その日の気分で選べます。

## 05 寝る前のスマホ・ゲームに注意！

寝る前にスマホをみたり、ゲームをしたりすると、脳を過度に刺激してしまい、からだが”おやすみモード”になりません。
また、スマホやゲーム機には「ブルーライト」という青くて強い光が多く含まれています。
寝る前にブルーライトを多くあびると、体内時計がどんどんうしろにズレてしまい、睡眠の質が悪くなることも。
生活リズムを整えるためにも、寝る 1 時間前には消灯し、ゆっくりリラックスしましょう。

### 不安なことは相談しましょう

コロナ禍で友人や家族と会うのが難しい中、悩みを抱えてだれにも話せずにいませんか？
学校には悩みに合わせた相談機関があります。ひとりで悩まずに必ず相談してください！

◆からだの相談◆　医務室　　（3 号館 1 階）　TEL:078-414-8127
◆こころの相談◆　学生相談室(3 号館 1 階)　TEL:078-441-7528