

健康通信 2月号



■免疫力UPに欠かせない「睡眠」を考える

この冬はここ数年稀に見る寒波到来で、天気予報でも❄️のマークをよく見かけます。鈴鹿山脈の山々が雪化粧している姿も連日目にします。新型コロナウイルスの変異株の感染もまだまだ落ち着かない日々、最近では免疫と睡眠の関係をよく耳にするようになりました。そこで、改めて、私たちの健康維持に欠かせない「睡眠」について、お話ししたいと思います。

人生の 1/3 の時間を費やす睡眠。残りの 2/3 の時間を健康により良く過ごすには睡眠の質が重要になってきます。しかし、実際は、健康のための栄養バランスの取れた食事や、ダイエットのためのトレーニングやストレッチなどは気にするのに、殆どの人は毎日の「睡眠」についてはそれほど気にかけていないのではないのでしょうか。

では、質の高い「最高の睡眠」とはどのような状態でしょうか。

“最高の睡眠とは、「脳・体・精神」を最高のコンディションに整える「究極的に質が高まった睡眠」のこと”だと、米国スタンフォード大学医学部精神科の西野教授はおっしゃっています。そして、睡眠の質は、眠り始めの 90 分で大きく左右され、最初の 90 分をいかに深く眠るかが重要なポイントだとされています。

そこで、西野教授がおススメされている最高の睡眠を得るための 1 日の活動を通じたメソッドをここでご紹介したいと思います。

【朝の習慣】

①起床時間を固定し、アラームは 2 段階で設定

2 度目のアラームは、1 度目の 20 分後で設定しましょう。1 度目の設定は、「ごく微音で短く」設定する事がポイント。健康な睡眠の 패턴では明け方には自然とレム睡眠や浅いノンレム睡眠が多くなり、1 度目のアラームで起きられなくても、2 度目のアラームで目覚める事が出来ます。

②太陽の光を浴びる

朝日の光を浴びることで、睡眠ホルモンであるメラトニンの合成・分泌が抑えられ、眠たいという睡眠欲求が低下し、覚醒が促進されます。また、朝日の光を浴びてから約 15 時間後にメラトニンが分泌されるため、夜自然と眠くなります。

③咀嚼を重視した朝食を摂る

朝食を食べることで、感覚神経への刺激や咀嚼という運動を通じて覚醒が進み、一日の始めにエネルギーの補給が出来ます。また、朝が一番脂肪燃焼されやすいため、朝食を抜くより肥満防止効果が高かったり、日の光を浴びることと同様に体内時計のリセット効果があったり、咀嚼により記憶力が向上したり、一日のメリハリが出来たり…と良いこと尽くしです。

まずは普段の朝の習慣から振り返ってみてください。次回はより良い睡眠を得るための、昼・夜の過ごし方の習慣をご紹介したいと思います。

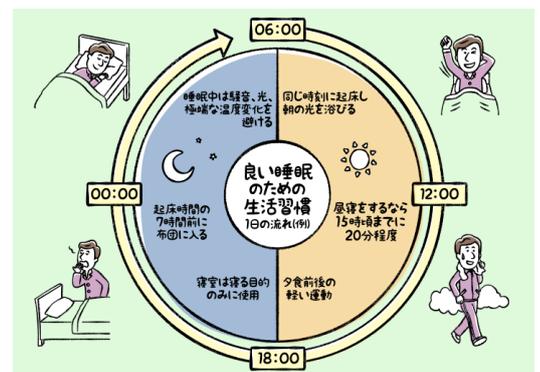
〈コラム：健康管理士の独言〉

睡眠の質を上げる朝食を摂ろう！

良質な睡眠にとって重要なのは、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの働きです。メラトニンは自然な眠りを促すために必要な物質。夜間に分泌量が増えますが、そのためには原料となるセロトニンが不可欠です。質の良い睡眠のポイントは、日中のうちにセロトニンを作ること。一日を始めるエネルギー源でもあり、夜の快眠へとつなげてくれる朝食で必要な栄養素を摂ることが効果的。セロトニンを分泌させるにはトリプトファン（必須アミノ酸）が必要不可欠。しかしトリプトファンは体内で生成されず、食事からでしか摂ることができないので、多く含まれる食材を意識して食べるようにしましょう。トリプトファンが多く含まれる食材は大きく 3 つ。

・大豆製品・乳製品・卵

そこで、朝食に一番のおすすめは和食セット。ご飯にみそ汁、メインのおかずは焼き魚や肉、卵など。さらにおひたしや煮物、納豆などを添えると理想的です。



【3月のスタジオレッスン予定表】

ピラティス			ストレッチボール			ストレッチ			体幹			ライフキネティック		
1日(火)	10時～	大橋	1日(火)	12時～	大橋	4日(金)	12時～	小西	2日(水)	16時～	村田	2日(水)	10時～	村田
	18時半～	大橋	4日(金)	18時半～	小西	7日(月)	18時半～	奥村	3日(木)	12時～	栗津		18時半～	村田
5日(土)	10時～	山田	5日(土)	12時～	山田	9日(水)	16時～	小西	4日(金)	10時～	小西	11日(金)	10時～	村田
8日(火)	10時～	大橋	8日(火)	12時～	大橋	10日(木)	12時～	山田	7日(月)	10時～	奥村		18時半～	村田
	18時半～	大橋	9日(水)	10時～	小西	12日(土)	10時～	栗津	9日(水)	18時半～	小西	18日(金)	10時～	村田
10日(木)	10時～	山田	15日(火)	12時～	大橋	14日(月)	10時～	奥村	11日(金)	12時～	村田		12時～	村田
15日(火)	10時～	大橋	16日(水)	18時半～	小西	16日(水)	16時～	小西	14日(月)	16時～	奥村	26日(土)	10時～	村田
	18時半～	大橋	17日(木)	10時～	栗津	17日(木)	12時～	栗津	16日(水)	10時～	小西	31日(木)	12時～	村田
19日(土)	10時～	山田	22日(火)	12時～	山田	25日(金)	12時～	小西	18日(金)	18時半～	村田	ネオトレーニング		
22日(火)	10時～	山田	23日(水)	16時～	大橋	28日(月)	16時～	栗津	19日(土)	12時～	山田	3日(木)	10時～	栗津
	18時半～	山田	29日(火)	12時～	山田				24日(木)	10時～	奥村	7日(月)	16時～	奥村
23日(水)	10時～	大橋	30日(水)	16時～	大橋				26日(土)	12時～	村田	12日(土)	12時～	栗津
	18時半～	大橋							28日(月)	18時半～	栗津	14日(月)	18時半～	奥村
29日(火)	10時～	山田							31日(木)	10時～	村田	24日(木)	12時～	奥村
	18時半～	山田										28日(月)	10時～	栗津
30日(水)	10時～	大橋												
	18時半～	大橋												

☆18日(金)16時～18時スタジオにて足圧測定会を開催します。

☆今月の講演会は25日(金)10時からと18時半から予定しています。

★免疫力UPの為に質の良い睡眠を

食事と睡眠は免疫力UPの為にとても重要です。特に歳をとると、眠りが浅くなる上に目覚めるのも早くなってしまいますので、睡眠の質を良くすることが大切です。そこで、睡眠と密接な関係があるのが食事。もう一度普通の食生活を振り返ってみてください。

①夕食は就寝3時間前までに

食事のすぐ後は胃や腸が活発に働いていて、胃に食べ物が残っている状態で寝てしまうと胃腸に負担がかかって、眠りが浅くなってしまいます。食べ物を消化するにはおよそ2～3時間かかるので、快眠の為に就寝の3時間前には食事を済ませておくのが理想です。

②寝る前の飲み物にも注意

寝酒が欠かせないという方も多いのではないのでしょうか？適量のお酒は寝つきを良くしてくれますが、飲み過ぎは禁物。睡眠のリズムが乱れ、夜中にトイレに起きる、無呼吸のイビキをかくなど睡眠の質を下げてしまいます。コーヒー・紅茶などのカフェイン飲料も覚醒作用があり、眠りにつきにくくしてしまいます。就寝前にもっともおすすめるのは白湯です。消化の負担や覚醒作用もなく、血行を良くしてくれます。

③快眠のために摂りたい栄養素

睡眠の質を上げるには、脳や神経を落ち着かせてあげることが大切。夜には“睡眠ホルモン”と呼ばれ、体内時計を調整するメラトニンの材料でもあるセロトニンの分泌を促すアミノ酸「トリプトファン」と「ビタミンB6」を多く含む食品の摂取がおすすめです。

キノコとシーフードのカレー鍋

【材料：2人分】 (エネルギー480kcal)

- ・エビ…4尾・イカ…1杯・人参…1/2本
 - ・キャベツ…1/8個・カブ…2個
 - ・好きなキノコ…150～200g
 - ・おろしにんにくおろしショウガ…各小1/2
 - ・バター…10g・チーズ、ごはんはお好みで
- ※スープ
- ・カレールウ…40g・だしの素…小1.5
 - ・水…250cc・牛乳…250cc
 - ・ヨーグルト…大1・カレー粉…お好みで

【作り方】

- ①エビは殻をむき、イカは輪切りにする。
- ②キノコは食べやすい大きさに手でさく。
- ③キャベツはザク切、カブはくし切、人参はピーラーで薄切にする。
- ④スープの材料を合わせて温める。
- ⑤鍋にバターを溶かし、しょうが・ニンニク、エビとイカを弱火で炒める。
- ⑥軽く火が通ったら、スープを注ぎ②③を盛り込み具材に火が通れば出来上がり。
- ⑦締めは+ごはんチーズでカレーリゾット

★免疫力アップに必要なビタミン、食物繊維を多く含むキノコをたっぷりとれるお鍋！
★快眠栄養素のトリプトファンを含む魚介類乳製品で睡眠の質を向上！

【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス(ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。