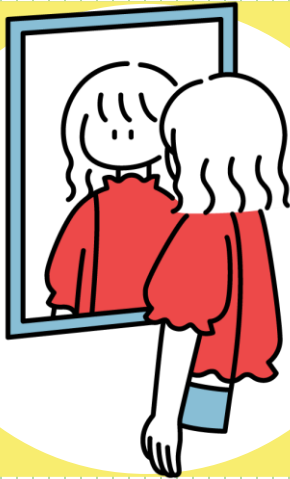


モチベーションを保つコツ

この季節、新たに健康目標を立てる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。立てた目標を長く維持するためには、モチベーションを保つコツが役立つのでは。そんな時の **ポイント3つ** についてお伝えいたします。



目標達成後の自分をイメージ

理想とする健康状態や体重になった時、「何がしたいのか」という明確なイメージをもつことが大切です。

【例】

- ・体を軽くして、マラソン大会にでたい
- ・〇kgになっておしゃれな洋服をきこなしたい

まずは『行動すること』

やる気が起きないときも、まずは『行動すること』によって気持ちがついてくることもあります。まずは今日、できることから実践してみましょう！



たまには頑張った自分にご褒美を

無理をして頑張りすぎてしまうと、精神的なストレスを招く場合もあります。そんな時は少しハードルを下げ、できることから始めてみるのもお勧めです。小さな成功体験を積み重ねていくことで自信もついてきます。

【例】

- ・週2回はジムで1時間運動する
- ➔仕事が忙しいのでジムでの運動は週1回にする
- ・〇週間頑張れたら自分にご褒美
- ➔趣味のイベントに行く 欲しかった物をご褒美に買う



快眠のために…



睡眠は、心身の健康と深く関わっており、健康の維持・増進に欠かせない休養活動です。

質の良い睡眠をとるために、以下ポイントを参考に、ぐっすり眠れる環境を整えていきましょう。

年末年始、長いお休みの方もいらっしゃると思いますが、休日と平日の起床時間の差は1時間以内に抑えることも体内時計の乱れを防ぐポイントです。

推奨される睡眠時間

成人の睡眠時間は6時間以上確保できるようにすることが推奨されています。一方、なかなか寝付けないときはいったん寝床を離れ、眠気が訪れてから再び寝床に戻りましょう。

朝日と朝食で 体内時計をリセット

体内時計を整えるカギは朝日を浴びること、朝食をとることです。就寝時間が変わっても起床時間は一定にしましょう。

日中の仮眠は 短時間で

15~20分の短い仮眠が作業効率UPに効果的。アイマスクや耳栓などを利用して外部刺激を遮断するのもおすすめです。

日中に体を動かす

できるだけ座っている時間を短くしたり、プラス10分多く動いたり、休みの日はウォーキングなどを。強めの運動は就寝時間2時間前までに終わらせるのが良いとされています。

寝る前の時間はリラックス

リラックスすることで副交感神経が優位になり体も休息モードに。間接照明などで落ち着く空間づくりも◎
(例)

- ・40度前後のぬるま湯に浸かる
- ・蒸しタオルで目元を温める
- ・軽いストレッチをする
- ・ゆったりとした音楽を聴く

寝る前のNG習慣

- ・お酒
- ・カフェイン飲料やタバコ
- ・パソコンやスマートフォンなどの液晶画面



これらは覚醒作用が強く、交感神経が優位となり、眠りを浅くさせてしまいます。特に寝酒を飲んでいる人は、アルコール依存症のリスクも高まります。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023

慢性的な不眠はうつ病の発症リスクを約2倍高めることが知られています。眠る工夫をしてみても不眠が続く場合には、医療機関を受診して相談しましょう。



♡ 血圧安定



(((♡))) 血圧上昇



(((♡))) 血圧上昇



↓♡↓ 血圧急降下

ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇、急下降することが原因で、めまいや失神、心筋梗塞、脳卒中などの健康被害を引き起こすショック症状のことです。

※とくに高齢の方、高血圧の方、心臓病の方などは注意が必要です！

予防point！

脱衣所と浴室を入浴前に暖める

- ・脱衣所を暖房器具で暖める
- ・湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する
- ・浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく

湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に

熱いお湯に長時間つかることで意識がもうろうとして浴槽から出られなくなるおそれがあります

浴槽からは手すりや浴槽の縁などをもってゆっくり立ち上がる

お湯につかっている間は身体に水圧がかかっているため、急に立ち上がることで急激な血圧変動を起こすことがあります

飲酒後、食直後、体調がすぐれない時の入浴は避ける

飲酒後や食直後の入浴は血圧低下を招き、脳貧血などの症状が出やすいです。体調がすぐれない時や、睡眠薬などを飲んだ後の入浴も思わぬ事故が起こる可能性があります

入浴前後は家族で声かけを行う

- ・日頃から、入浴する際には家人にひと声かけてから入る
- ・いつもより入浴時間が長いときなどは、声かけや浴室の見回りをお願いする

参考：消費者庁 みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故