



高齢者の理想のライフスタイル！

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて今回は、「生活リズムを整えるメリット」、「食事面」、「日常面」、「運動面」についてお伝えします。



1. 生活リズムを整えるメリット

生活リズムとは・・・

食事・運動・睡眠などの規則的な生活習慣を指します。生活習慣が乱れると体調の不調を引き起こす原因となります。

【生活リズムを整えるメリット】

①成績の向上が期待できる

睡眠の質が向上！日中の眠気解消！

成績の向上が期待できる！

②病気のリスクが減少する

将来糖尿病や高血圧になる確率が通常より2～3倍減少！がん、肥満の危険度は5倍以上になる。



2. 食事面

不規則な食事時間や栄養バランスの乱れは、体内時計の調節に重要な役割を果たす機能に影響を及ぼし、生活リズムの乱れを引き起こします。

【食事のポイント】

①朝食を十分にとる

起床後1時間以内の食事を済ませる

②食事のタイミングを一定にする

夕食～朝食までの間隔を少なくとも8時間に！

③寝る3時間前の食事やお酒は禁物

消化には3時間かかり睡眠の質を低下させる。



3. 日常面

①朝起きたら光を浴びる

朝、起床して太陽の光を浴びることで、生体リズムの乱れを戻すことができます。



②寝る前にスマートフォンを触らない

就寝1時間前からスマホやパソコンを見るのをやめて、暗めの部屋で過ごすように心がけましょう。



③睡眠のリズムをつける

休日の寝だめは、いつもの起床時間よりも遅く起きることとなるため、生活リズムの乱れにつながります。



4. 運動面

運動をすると全身の循環が良くなり、生体リズムが整いやすくなります。



①うっすら汗をかく程度の運動

②一日20分以上の有酸素運動を行う

【上肢・下肢を同時に動かせるマシン】

はつらつ館では
集団体操だけでなく、マシン運動にも力をいれております！随時、マシンの紹介もしていきます！



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

来月は【認知症】についてお伝えしていきますので、是非楽しみに！！