

クローバーたより

毎日決まった時間に起きていますか？

健康 第一

クロー葉さん♪

～体内時計のリズムを整えて健康維持へ～

月曜の朝

休みの日に寝だめしたのに眠たかあ～なんでけえ～

1週間が始まったばっかいや～きばらんとて！

※寝不足による身体疲労がある場合はしっかりした睡眠時間の確保が疲労回復の秘訣です！

寝だめは体内時計のリズムを崩す原因です！規則正しい時間に起き朝日を浴び、朝食をしっかりと食べる事が大切です。

なるほど！

朝日を浴びて朝食をしっかりと食べるぞお～！

ご飯は腹八分

むしゃ むしゃ...

睡眠時間は6～7時間がBEST

クロー葉さんの健康への道はまだまだつづく...

出番ですよー!!

おいの健康法 40歳代 男性 【鹿児島市在住】

昨年7月より歩いて通勤しています。毎日、片道約25分かけて来る事は最初のころは暑くて汗をかききつかったですが、続ける事で習慣になり苦にならなくなりました。

検査結果では体重も10kg痩せ、脂肪肝も無くなり、血液検査も全て正常になりました。どんなにいい健康法でもやめられてしまうとまたすぐに元に戻ってしまうので、あまり気負うことなくこれからもこの習慣を根付かせたいです。

おいも気をつけよう！ 次はわいの番だぞ！

パトンタッチ!!

平日の朝は決まった時刻に起きるけれど休日は朝寝坊... 十分寝ているはずなのに、月曜日がだるい... こんな事ありませんか？

体内時計のリズムが乱れているかも！

体内時計とは？

睡眠のリズム、体温、血圧、ホルモン分泌など、人の生命を維持する機能を約24時間周期で調整している、生まれつき備わった生体リズム

このリズムが乱れると... 睡眠障害の原因！ 肥満・糖尿病・がんのリスク要因に！

休日の朝寝坊は平日と比べて2時間以内に

体内時計を動かす刺激は「朝の光」と「朝食」

体内時計を朝型へリセットするには朝の光と朝食が鍵。朝食を抜いて昼や夜に食べる量が増えると、体内時計は後ろにずれやすく、リズムが乱れる原因に！

スマホやパソコン、TVからの青色波長もNG習慣× 夜の読書はスマホ読書よりBOOKがいいよ！！

セロトニン不足はうつ病の間接的な原因にもなります。楽しみを見つけ、しっかり太陽の光を浴びることが大切です！

質の良い睡眠には幸せホルモンが重要

太陽の光を浴びると幸せホルモンが増える！！

幸せホルモンの原料となる食材

精神を安定させる「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを屋間に多く分泌することで、睡眠に欠かせないホルモンメラトニンの分泌が促進されます。

牛乳 チーズ カツオ・まぐろ 味噌 バナナ 納豆

大型連休も規則正しく起きて楽しむが～♪

クロー葉 心の狂句

寝るつとが ボヤスケになる

五月ボケッ

早寝早起き

健康のもと

クロー葉 健一

健康の保持・増進のお手伝いをします！！

公益社団法人 鹿児島県労働基準協会

ヘルスサポートセンター鹿児島

〒891-0115 鹿児島市東開町4-96

健康相談・お問い合わせはこちら 電話 099-266-2631

上場原電停

●ラサール学園 ●産業道路 ●第2木村団地バス停 ●西都元

●そうしん ●日産 IDEX ●田之畑クリニック ●グラード東商店

●サツメ工業 ●ケーズデンキ ●ホームセンターきたやま

●イオンモール鹿児島

ヘルスサポートセンター鹿児島