

赤心 活き粋 健康講座

赤心堂病院

関谷 繁樹 名誉院長

あなたの気になる
あんなことやこんなこと、
ぜひ聞きに来てください！



2023年2月25日(土)

会場：赤心堂総合健診クリニック

時間：14:00～15:00(受付 13:30～)

参加費無料
予約不要

5分で 栄養
ワンポイントメモ
同時開催いたします♪

感染対策のご協力をお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒

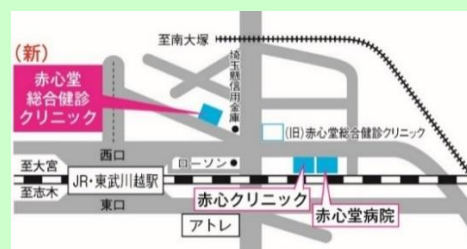


◎急な中止や変更の可能性がございます。
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

問合せ先：赤心堂総合健診クリニック
☎ 049-243-5550(代)



[HP用QRコード]



赤心 活き粋健康講座

体内時計について

🎃 10月 🎃



赤心堂総合健診クリニック

生活リズムアドバイザー 石井 友基

残暑が一転して肌寒さを感じる中、令和4年度第4回赤心活き粋健康講座が行われました。いまだに新型コロナウイルス感染症の脅威もなくなったとは言い切れませんが、なんとか講座を開くことができました。

今回は私たちの身体に備わっている、体内時計についての講座を行いました。知っているようでその仕組みについては、よく知らない方も多いのではないのでしょうか？



体内時計を整える 12 か条

起床	体内時計をリセット！	第1条	朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう
朝		第2条	休日の起床時間は平日と2時間以上ずれないようにしましょう
		第3条	1日の活動は朝食から始めましょう
日中	しっかり活動！	第4条	昼寝をするなら、午後3時までの20~30分以内にしましょう
		第5条	軽い運動習慣を身につけましょう
夕	メリハリが大切！	第6条	お茶やコーヒーは就寝4時間前までにしましょう
		第7条	就寝2時間前までに食事を済ませましょう
		第8条	タバコは就寝1時間前までにはやめましょう
夜	脳とカラダの興奮を避ける！	第9条	就寝1~2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう
		第10条	部屋の照明は明るすぎないようにしましょう
		第11条	寝酒はやめましょう
就寝		第12条	就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう

体内時計は私たちの健康と深い関わりがあります。体内時計の仕組みと、体内時計を整えた時のメリットをお話し、起床から就寝までの「体内時計を整える12か条」を紹介しました。

朝は体内時計をリセットし、日中はたくさん身体を動かす、夕方は夜に備えて身体のメリハリを整える、夜は就寝へ向けて身体への刺激や興奮を避ける、といった暮らし方を意識することで、体内時計が整い、環境の変化に強い丈夫な身体をつくることができます。

日々の生活に、ぜひ取り入れてください。

坪内管理栄養士による5分で栄養ワンポイントメモでは、忙しい朝でも簡単にタンパク質が摂取でき、電子レンジでできる「ケランチム(韓国風茶碗蒸し)」を紹介しました。

本講座で「朝の栄養素としてタンパク質が重要」と取り上げた事に因んでいます。寒い朝にもお勧めの、あったかメニューです。

