

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第71回)

連休明けのワーク&ライフを整える朝活習慣

2021.05.14



大型連休が明け、生活リズムや集中力を取り戻すのに苦労していませんか？仕事モードと生活モードをスムーズに切り替えるには、身体面と心理面の調整が重要です。とりわけ、一日の気分や仕事の生産性を左右する朝のうちにカラダとココロのコンディションを整えられるよう、過ごし方を見直すとい良いでしょう。とはいえ、慌ただしい朝に時間を確保するのは難しい……という方も多いと思います。そこで、今回は短時間で心身を整えるための朝活をご紹介します。

朝イチの習慣にしたい「日光浴」と「軽めの体操」

厚生労働省の情報提供サイト「e-ヘルスネット」の“睡眠・覚醒リズム障害のページ”には人間の体内時計と睡眠・覚醒のリズムについての解説があり、これを見ると、人間の体内時計の周期は約25時間で地球の1日の自転周期24時間とはおよそ1時間のズレが生じることが示されています。このズレを修正するのに有効なのが、太陽の光や食事、運動などのさまざまな刺激を外界から受けること。生活リズムが不規則になると、こうした修正が効かなくなり、心身にストレスを感じやすくなります。

朝に太陽の光を浴びることは、正常な体内時計で生活を送るために有効かつ手軽な方法の1つです。起きたらすぐにカーテンを開け、室内に太陽の光を取り込みましょう。朝食前に外へ出て、朝の景色を楽しみながら大きく深呼吸をしたり軽めのストレッチをしたりするのもオススメです。

●全身を刺激する運動例(1~2分で行える)

- 【1】両足を肩幅程度に広げ、正面を向いて姿勢を整える
- 【2】息を吸いながらゆっくりと両手を組んで持ち上げ、手のひらを上向きにして背伸びをするように5~10秒間伸ばす
- 【3】息を吐きながら5秒かけて両手と上半身を右に傾ける
- 【4】息を吸いながら5秒かけて両手を頭上に戻す
- 【5】息を吐きながら5秒かけて両手と上半身を左に傾ける
- 【6】息を吸いながら5秒かけて両手を頭上に戻す
- 【7】ゆっくりと息を吐きながら両手を下ろして腕力し、リラックスする
- 【8】両手を振りながら、その場でゆっくり足を大きく上げて10秒間足踏みをする
- 【9】3~5回大きく深呼吸する

ポイントは、体を伸ばす運動とともに、息を止めず5秒吸って5秒吐くというロングブレスを繰り返すこと。朝は体温が低く筋肉がスムーズに動きにくいので、体の動きが感じられるようにゆっくりと行うようにしてください。急に激しい運動や負荷の高いトレーニングを行うとケガや不調のリスクが高まりますから注意しましょう。

白湯を飲む… 続きを読む