

新生活の始まり、体調を整えよう！！

4月は新しい生活がスタートする季節です。
何かと変化の多いこの時期を乗り切るためにも、まずは健康管理が大切です。
十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べて、新生活スタートしましょう。



朝ごはん食べよう

●頭の回転速度アップ&集中力アップ

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力の低下などが発生しがちになります。朝ごはんを食べることで、午前中の脳のエネルギーを補給でき、結果的に頭の回転も良くなり、集中力もアップします。



朝ごはんを食べるくらいなら、少しでも寝ていたい！という方も少なくないと思います。
そんな方は、バナナやヨーグルト、好きなパンや野菜ジュースなどすぐに食べられるものを準備しておくといいでしょう。



早起き

朝の光を浴びることでホルモンであるセロトニンが活発に分泌されることにより、頭がすっきりと目覚め、集中力も上がります。



十分な睡眠

必要な睡眠時間が確保されることでリズムも安定します。睡眠に入る際は部屋を暗くし、リラックス状態にすると眠りやすくなります。またブルーライトが多い携帯などは睡眠の質を下げてしまいますのでできるだけ見ないように心がけましょう。

春はメンタル乱れにも要注意



慣れない環境等によりメンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。心のバランスを整えるには「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。なるべく毎日同じ時間になるように無理せず自分に合ったリズムを心がけましょう。