

5 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

早寝早起きしませんか

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

新緑が映える気持ちのよい季節となりました。4 月は雨が多くて外へ出られなかった分、5 月のゴールデンウィークは思いっきり楽しみたいですね！たっぷりリフレッシュしたら気持ちが切り替わり、また日常生活を頑張れそうですね。五月病なんて吹き飛ばしましょう！



今月の健康ニュース

◆なぜ早寝早起きが大事なのか

新生活にも慣れてきた 5 月。気が緩んで、つい夜更かししていませんか？夜中のテレビも面白いですが、健康のためには「早寝早起き」しましょう。

なぜ健康によいのかというと、成長ホルモンが分泌されると言われる時間帯に、しっかり深い睡眠をとることが可能になるからです。夜の 10 時から夜中の 2 時までがホルモン分泌が盛んな時間帯。この時間にしっかり眠ることでホルモンバランスが整う効果も。この時間帯は「お肌のゴールデンタイム」とも言われています。健康な人はお肌も健やかですよ。

とくに頭を使うお仕事や、勉強が必要な学生さんなどは、つつい夜遅くまでお仕事や勉強を頑張りがちですが、実は早寝をしてしっかり睡眠をとった方が効率が良いという調査結果も。集中力が高まりますし、アイデアも出やすくなるといわれています。

◆早寝早起きだからできること

例えば、朝早くても夜遅くてもできることはたくさんあります。勉強も仕事もそうです。しかし、早起きしないとできない健康習慣もあるのです。その中で注目してほしいのが「朝日を浴びること」。朝日を浴びるのは、風水では運気を上げるためにとてもよいこととされていますが、健康のためにも大切なのです。私たちの脳の中には生体リズムを管理するための体内時計というものがあります。朝日を浴びることにより、私たちの目を通してこの体内時計が刺激され、生体リズムを作り出すので、一日がよいリズムで進むようになります。また朝しっかりと光を浴びることで、夜の快適な睡眠を確保するという効果にもつながります。

早起きをして、まずはカーテンを開けることからトライしてみましょう！



** 旬の食材 きびなご ****

きびなごの旬は 5 月～6 月。産卵前の初夏とされます。

きびなごは骨ごと食べられるため、カルシウムをたっぷりとることができます。骨の生成に必要なリンそしてカルシウムやリンの吸収を助けるビタミンD、鉄分を多く含みます。その他、マグネシウムやカリウムなどのミネラルも含まれています。



クリニック休診のお知らせ



江ノ島整形外科・外科

5/23(土) 休診



湘南ライフ内科クリニック

5/30(土) 午前 代診 ・ 午後 休診

5/14(木) 午前 休診 ・ 午後 通常通り