

生活のリズムを崩さないための 3 か条

(1) 起床後直ぐに朝日を浴びる。

強い光（2500ルクス以上）が体内時計をリセットします。体内時計は 24 時間 11 分の時間を刻んでおり、1 日 24 時間よりも長いいため、生活のリズムは後ろにずれ易くなっています。

これにより睡眠のリズムがどんどん後退し、それが慢性化する症状は「睡眠相後退症候群」と呼ばれています。この状況を改善するために効果的な方法は、明るい光を目に入れることで体内時計のリズムをリセットする光療法です。起床後にたっぷりと明るい光を浴びると、睡眠覚醒リズムを前進させるよう働きかけることが可能になるのです。

(2) 1 日に 1 回は外出する

何か特別な予定がない場合でも、1 日 1 回は外出をすることも大切です。コンビニへ買い物に出かけたり、散歩をしたりするような短い時間でも効果はあるようです。

活動（運動）することによる適度な疲労感は夜の眠気を誘発し、質の高い眠りを促します。また、昼間に明るい光を全身に浴びることで、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌量が増え眠りやすくなります。夕方に軽い運動するとさらに効果は増します。

(3) 食事の時間をいつも食べている時間にあわせる

生活のリズムを整えるうえで、食事をとるタイミングは非常に大切です。朝食は起床後 1 時間以内に、昼食は 12 時～13 時ころに食べて、夕食は 18 時～20 時ころに食べ終えるようにしましょう。

いつも食べている時間から大きくずらさないことで内臓に備わる時計ひとつひとつが正しいリズムを刻むことが出来るようになります。

また、メラトニンの原料となる必須アミノ酸「トリプトファン」が含まれるたんぱく質（乳製品、大豆製品、肉、魚、卵など）をメニューに取り入れてください。それと消化器官が活発に活動を始めて、快眠を妨げないように、夕食は消化の良いものを食べてください。

春の大型連休中に心身に負担をかけて、連休明けに体調不良で元気に生活・活動できなくならないように、連休中は生活のリズムを崩さないよう注意してください。

アンサーベーシックキャンパス（ABC）が行っている自立訓練（生活訓練）は、今住んでいる地域で自立した生活への移行です。

この自立には、将来は働いて収入を得ることも含んでいます。

- ・ 親から離れて自立して生活したい
- ・ 病院を退院して一人暮らしがしたい
- ・ 身の回りのことを自分でできるようになりたい
- ・ 就職に必要なスキルがあるか知りたい
- ・ 就労が長続きしない原因を知って対策を立てたい
- ・ 安定した職業生活を送るために生活リズム作りや体調管理ができるようになりたい
- ・ 安定した自立生活を目指し、ゆくゆくは働きたい etc.

今の状況に不安や悩みがある方は、自立訓練（生活訓練）アンサーベーシックキャンパスへ「見学・相談・体験」にお越しください。

1 週間のプログラム

	月	火	水	木	金	土
10:00 ～ 12:00	<u>ミュージックセラピー</u>	<u>パソコン</u>	<u>グループワーク</u>	<u>クッキング</u>	<u>コミュニケーション</u>	<u>余暇活動</u>
13:00 ～ 15:00	<u>コンディショニング (こころとからだ)</u>	<u>アクティビティ</u>	<u>社会体験 生活経済</u>	<u>生活・職業研究</u>	<u>1週間の振り返り お茶会</u>	