

良質な睡眠で健やかに過ごそう

新しい生活がスタートする時期で、中には今までの生活リズムがガラッと変わるなんてこともあります。その時気をつけたいのが睡眠の質。睡眠による休養が足りないと身体に不調が訪れます。



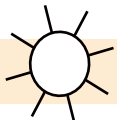
体内時計とメラトニン

人間には1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中はカラダと心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。まずは朝、起きた後に光を浴びると体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。この時、「メラトニン」と呼ばれるホルモンの分泌が止まります。メラトニンには分泌されるとカラダを休息状態にする働きがあり、光によって分泌量が調節されます（夜間に多く分泌され、光を浴びると分泌が抑えられる）。分泌の止まったメラトニンは目覚めてから14～16時間ほど経過すると体内時計の指令で再び分泌されます。1日のサイクルで自然と眠気が来るのはこのためです。体内時計が狂うとメラトニンの分泌に影響が出てしまい、メラトニンの分泌が低下すると今度は体内時計が乱れてしまいます。この二つはバランスが大事で、それを保つことが良質な睡眠に繋がるのです。



睡眠の質が下がる理由

現在の私たちの生活は昼も夜も明るくどんな時間でも活動することができます。そのため光の刺激を多く受けてしまいメラトニンの分泌が低下してしまいます。すると、体内時計が乱れてしまい、睡眠の質が下がってしまうのです。寝つきが悪くなる、日中の不都合な時間に眠くなるといったことはすべて睡眠の質が下がっていることが原因です。



光との付き合い方を見直してみよう

睡眠の質を上げる方法は一つではありませんが、一番効果的なのは日中に浴びる光の量や時間を見直すことです。日中は暗い室内にこもるのではなく外で活動し、夜寝るときは光（テレビやケータイなど）を遠ざける。メラトニンが正常に機能するようになれば体内時計は自然と切り替わります。言葉では簡単ですが意識して行動しないとなかなか継続するのは難しいです。まずは何か1つだけでも変えるところから始めてみてはいかがでしょうか。



密を避けて…

春です！スポーツをはじめませんか？

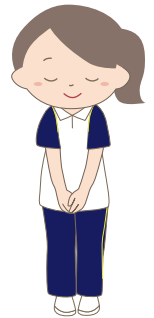
4月になり新年度が始まりましたね！皆様いかがお過ごしでしょうか。気温も高まり、屋外で活動しやすい時期になりました。しかしながら、昨今のコロナウイルスの影響により密にならないように運動を控えてらっしゃる方が多いと思われます。暖かくなってくると屋外での活動が行いやすくなる半面、人の往来も比例し多くなります。そんな時こそ、日中の暖かい時間にご自宅の換気を兼ねて、外の暖かい空気を取り入れながらの「ストレッチ」など、スペースを使わない運動はいかがでしょうか？日常生活では使わない筋肉やスジをほぐし、人の往来が少なくなる時間帯などほかの方々との時差をもうけ《ランニング・ウォーキング・スイミング》などのしっかりとした運動などいかがでしょうか？

駒場体育館でも様々なプログラムを実施しております。是非ご参加ください。お待ちしております。



東京都からの時短協力要請に伴い、時短協力要請終了までの期間、営業時間を **9:00 ~ 21:00** に短縮しております。

それに伴い期間中は **21:00** 以降にかかっているプログラム、貸切、教室につきましては中止となります。



一般公開の変更点

- 卓球（金曜）18:45 ~ 20:45（時間を繰り上げて開催）
- バレーボール（火曜）中止

目黒区立駒場体育館
03-3485-7761

一般公開プログラムスケジュール

4月

※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性があります。
ご不明な点がございましたら駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ	火曜	9:45~11:45	6・13・20・27
剣道		15:40~18:00	
バレーボール	火曜	19:00~21:00	中止
音楽体操	水曜	10:00~11:30	7・14・21・28
アクアビクス	木曜	19:00~19:50	1・8・15・22 ※29日はお休み
卓球	金曜	(19:00~21:30) 4/1 現在 18:45~20:45	2・9・16・23・30
剣道	土曜	15:40~18:00	3・10・17・24
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30~11:30	3・17
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00~11:00	4・18
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00~13:00	11