

# 7 月号

通所リハビリセンターかとう

# いしくま通信

令和7年7月



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクター、いしくまです。暑さも本格化し、なかなか外に出るのが難しくなってきましたね。朝の習慣を改善すると、1日を元気に過ごすことができます。今回は、1日を元気にするための朝の過ごし方についてお話をしていきます。

## 朝の過ごし方が1日をつくる！！

みなさんは、朝をどのように過ごしていますか？朝の過ごし方は、体と心の元気を保つ大きなカギです。体が硬くなりがちな朝は、ほんの少しの動きや工夫で、転倒予防・便通改善・気分の安定にもつながります。

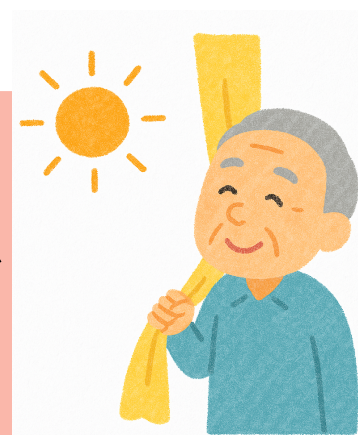
### 1 コップ1杯の水が体を目覚めさせる

寝ている間にコップ1杯分以上の水分が失われると言われてます。朝起きたらまず一杯の水を飲むことで、内臓の働きが活性化し、熱中症の予防にもつながります。冷たすぎない常温の水がベストです。



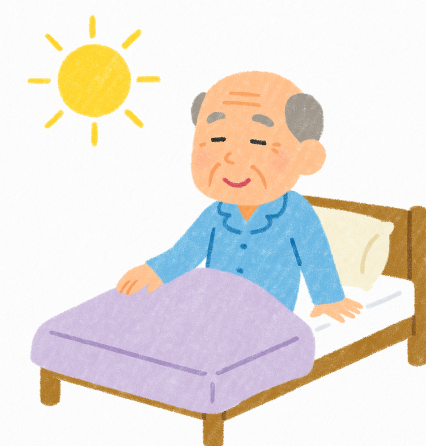
### 2 朝日を浴びて体内時計をリセット

朝、日光を浴びることは、体内のリズムを整える重要なスイッチです。光が脳を刺激し、1日を始める準備が整います。できれば5～15分、カーテンを開けて自然光を感じてみましょう。



### 3 深呼吸と軽い体操でのウォーミングアップ

起きてすぐにベッドの上で深呼吸、手足をゆっくり動かすだけでもOK。血の巡りがよくなり、立ち上がる時のふらつき予防にも効果的です。朝食前に座って足踏みをするのもおすすめです。



## 朝起きたら、夜まで寝ない！！

昼寝はとても気持ち良いですね。しかし、日中に寝てしまうと夜に眠れなくなり、睡眠の質を下げたり、身体機能の低下や、認知症にもつながります。横になりたい気持ちをグッと我慢して、夜にぐっすり眠るようにしましょう。

