

自分のからだを知ろう！

まずは・・・

1. 自分の意志でできること

・からだを動かす
・話すこと、聞くこと、見ること、食べること、書くこと
・考えること、決めること、などなど・・・

2. 自分の意志でできないことは？

・心臓を動かす、血液の循環、
酸素の取り込み
・消化・吸収、身体の恒常性などなど



3. 恒常性(ホメオスタシス)

体内の環境を一定に保つこと、またその仕組みのこと

4. バイタルサイン

・体温 ・脈拍 ・呼吸 ・血圧

1. バイタルサインとは

体温、脈拍、呼吸、血圧、意識レベルなど
生命兆候の事で、主に医療機関等で使われます

1. 体温 自分の平熱を知っていますか？ 発熱って？

発熱: 37.5℃ 以上もしくは自分の平熱よりも1℃ 以上高い

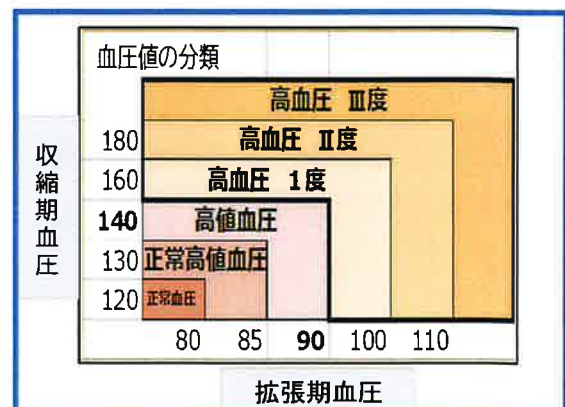
2. 脈拍 自分で測れますか？

成人: 60～80回 / 1分間

3. 呼吸

成人: 16～20回 / 1分間

4. 血圧 健康診断で測っています



2. 生体リズム＝体内時計を整える

【体内時計とは、1日のリズムを生みだすしくみのこと】

キーポイントは「睡眠」

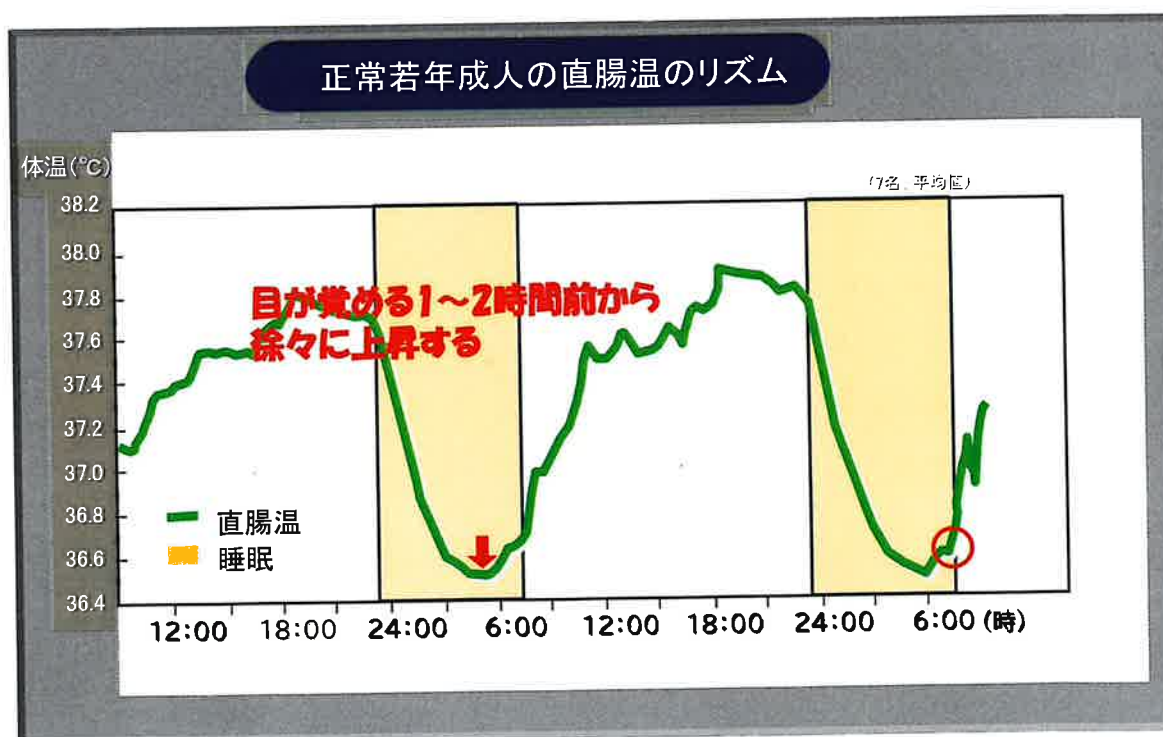
睡眠の役割とは・・・

- 1) ころろ・脳・身体 of 休養、疲労回復
- 2) ストレス緩和
- 3) エネルギーの保存
- 4) 身体 of 成長
- 5) 免疫機能 of 増加
- 6) 記憶 of 固定



久留米大学 内村直尚先生「健康講座」より

1) まず「起床時間」を定める

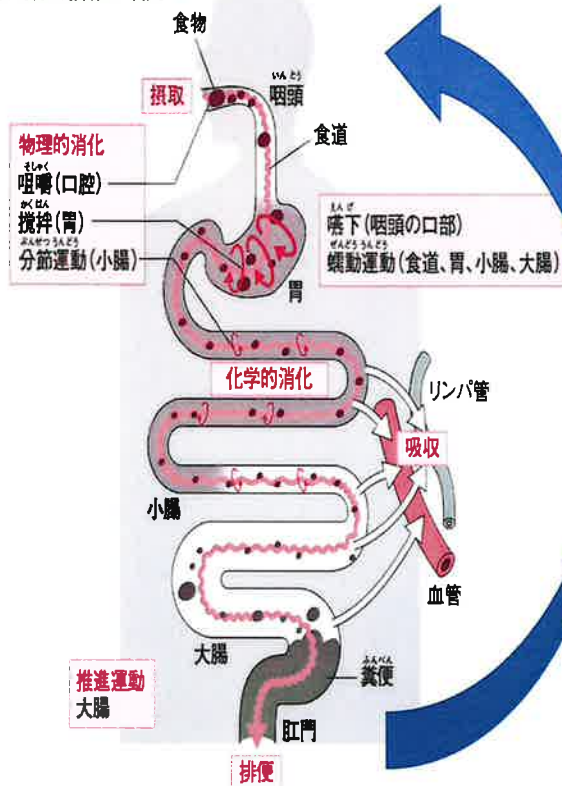


最低体温が現れる時間帯は早朝4～6時

久留米大学 内村直尚先生「健康講座」より

2) 朝食を摂るとは・・・

・消化、吸収、排泄の働き



食べる：口⇒胃
胃の蠕動運動が始まる

⇒小腸・・・消化吸収が始まる

⇒大腸・・・糞便として排泄

排便反射
(朝食後が起こりやすい)

⇒排泄による**脳**への伝達

⇒**脳**の目覚め

3) さあ1日のスタート

体内時計は**光**によって大きく影響する

- ・朝の光は体内時計を早める
- ・夜の光は体内時計を遅らせる

夜中にスマホを使うと、まだ昼だと脳は勘違い
→ 夜になっても眠気がこない → 朝起きられない

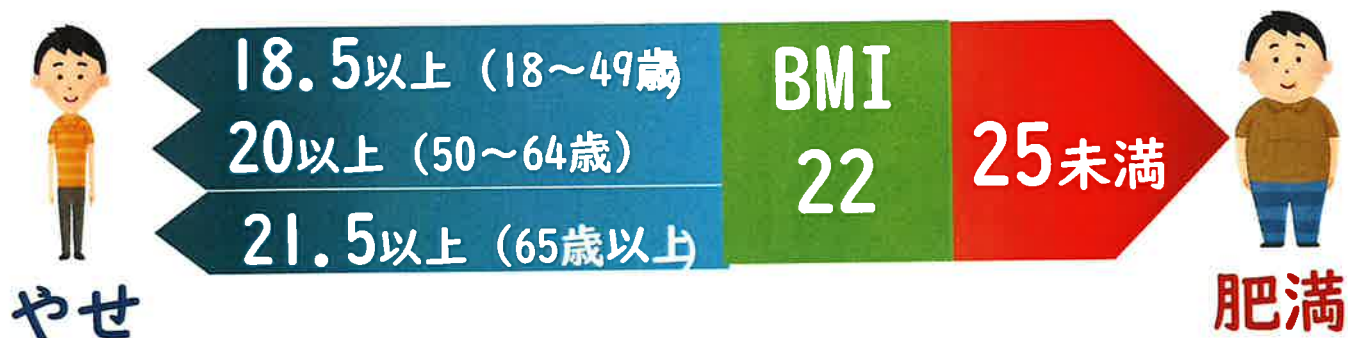
4) ぐっすり眠るための8か条

1. 就寝前はリラックスする
2. 眠りを妨げるものは控える
3. 就寝1時間前から照明を落とし、明るい光を避ける
4. 午前0時までには床に就く
5. 朝一定の時刻に起床する
6. 規則正しい食事(特に朝食が重要)
7. 規則的な運動
8. 昼食後の20～30分の昼寝(仮眠)

3. あなたの適正体重は？

$$\text{BMI (体格指数)} = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

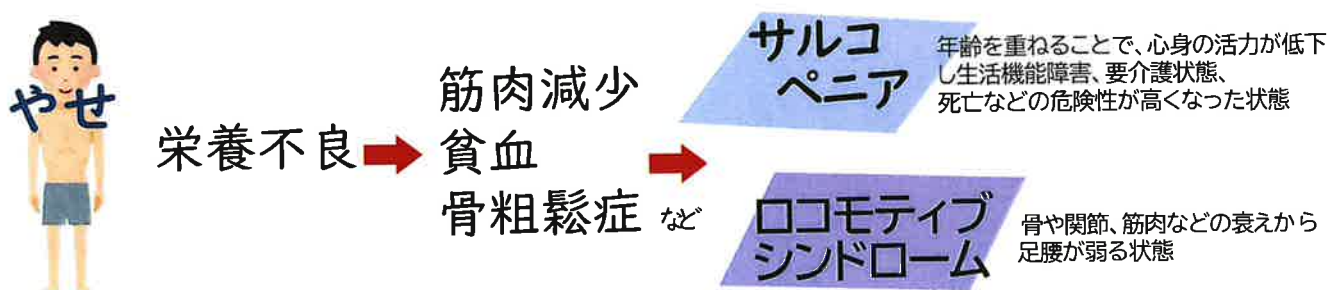
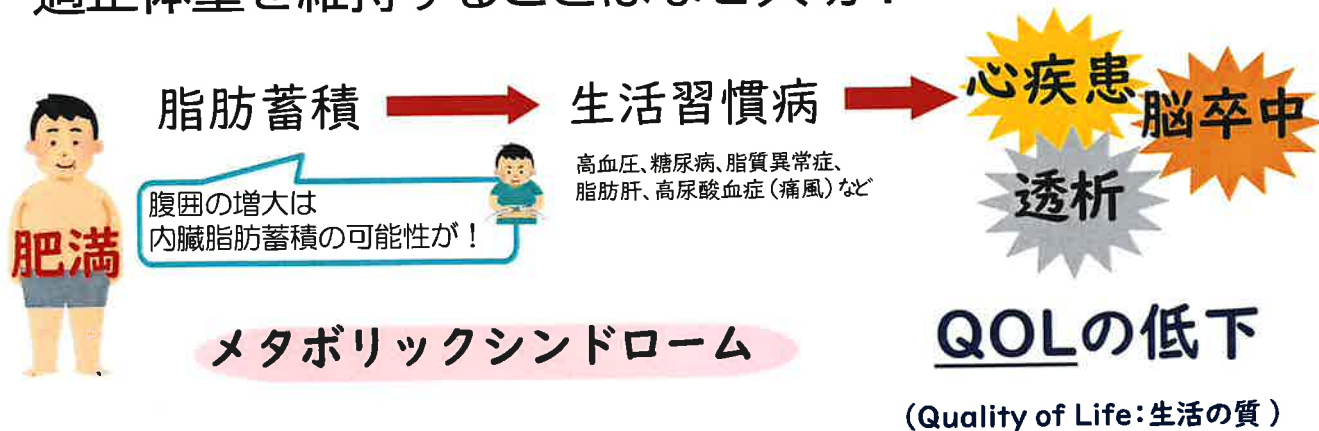
目標とするBMIの範囲



自分が最も動きやすくて疲れにくい体重を見つけよう

大学入学後の体重の変化にも注意していきましょう

適正体重を維持することはなぜ大切？



5. からだを動かす

安静の害

筋肉：1週間で約10%低下
関節：3週間で硬くなり、曲がりにくくなる
骨：数日で骨吸収低下
心・肺：3週間で機能が10%低下



いつもより多くからだを動かす!

- ・エレベーターよりも階段をつかう
- ・バスや電車はひと駅前から歩く
- ・歯磨きをしながらつま先立ち
- ・座る前にスクワット など

有酸素運動

筋トレ



活発にからだを動かす目標

1日合計60分以上

(18～64歳の方)

歩数の目標

男性：9000歩／女性：8500歩

参考：アクティブガイド、健康づくりのための身体活動基準2013、健康日本21(第二次)

まとめ

健康を維持するためには体重変化を知ることが大切!

☐ 定期的に体重測定を



☐ 1日3食に

☐ 適正量とバランスを意識する



食事

☐ 菓子類や甘い飲み物は控えめに

☐ 過剰飲酒は節度ある量で



活動

☐ プラステン! からだを多く動かす

☐ 多様な動きを(有酸素運動、筋トレ)

