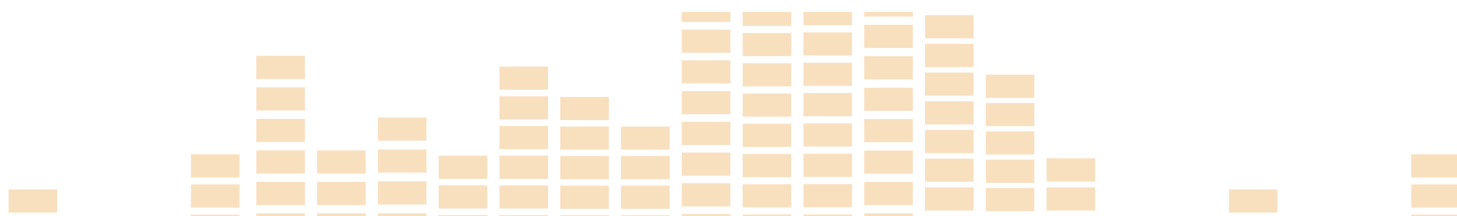
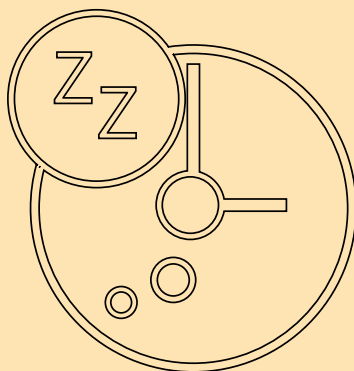


規則正しい生活のリズム

リズムライフバランス

～ 自律神経のメリハリのつけ方 ～





はじめに

私たちは、お医者様から規則正しい生活を送りましょう、もう少し運動を取り入れましょうというアドバイスを頂きますが、どのタイミングで運動を取り入れるべきなのか？規則正しい生活とは、いわゆる早寝早起きを指すのか？など、情報収集する事は容易ですが往々にして、いざ行動にというタイミングにおいてはその熱はどこ吹く風、既に冷めてしまっている事が常ではないでしょうか？

そのくらい「規則正しい生活のリズム」とは私達の身近にありながら未だボンヤリとし、定義は山の様にありながら確固たるモノとして手に取れていないといった印象があります。

ミクロな観点からは、年齢、持病のあるなし、体力など人それぞれ個体特有の違い、働き方も違うのだから定義づけは押し付けになりかねないよ。という専門家の言い分もわかります。しかし「人間」という枠組みにおいて、昼夜逆転してこそより健康という方は世界中探してもいらっしやらない。と言っても過言ではないでしょう。

私たちは、地球上の人類という大枠において同類で「規則正しい生活のリズム」という指針があってよいと思うのです。

時に煩わしいと感じるでしょう。自由の迫害だ！とおっしゃる方もいるかもしれません。しかし今、情報過多の時代において

これ！という指針が無いでは「健康格差」が生まれてしまいます。

いや、既に生まれています。

私たちは今大きな過渡期に立っています。このまま自由を謳歌することを間違っているとは言いません。しかし、今一度 バックトゥベーシック。

シンプルに「規則正しい生活のリズム」について考えてみましょう。

このテキストは様々な書籍や教科書を要約したものにすぎません。

それでも、いくらか分かりやすく面白おかしくはしてみました。

暇つぶしに読んで頂きましたら幸いです。

それではスタートです！





1日のリズムは 「時計遺伝子」が決めている ～リズムライフバランス～

この言葉は19世紀の心理学者ウィリアム・ジェームス氏の言葉です。

時計遺伝子とは「**体内時計**」のことで、この体内時計には血管の収縮・拡張、血圧、体温や免疫力などの日内変動を監視・コントロールするという機能があります。そして全ての細胞にはこの時計遺伝子が組み込まれています。



身体と時計遺伝子を電車で例えると、私たちは「日常生活」線という電車に乗っています。運行は「生活のリズム」、線路は血管やリンパ、神経回路といったところ。正常であれば時刻表通り運行されますが線路への侵入や障害物が発見されれば遅延や事故に繋がり、運休がおこります。

人間の身体にも遅延や事故を未然に防ぐ為の免疫力や時刻表通り運行する為の管理機能が備わっています。その司令塔の様な役割が**時計遺伝子=体内時計**です。

貴方のその疲れは遅延が少しずつ生じ始め時刻表が乱れている事で発生しているのです。

では、正常な時刻表に戻す為にはどうすればよいのか？

これが今回お話しする

「DLC リズムライフバランス」です。



全ての活動は 「行う時間」「順番」「持続時間」 によって違う結果を生みだす

よい結果には適切なタイミングがあり、わるい結果にはそれ相応の不順がある訳です。よい結果を生み出す為、誰にでも備わっている身体の「理由」を理解すれば、わるい結果を出さずにすむ、という事ですね。

全ての活動を大きく3つのカテゴリーに分けると

「睡眠」「食事」「運動」です。

この3つを適切な時間に行う事でパフォーマンス力を上げ、効果的な生活のリズムを手に入れることが出来るのです。

結論から言えば

自律神経をコントロールする。これが「リズムライフバランス」です。

それでは、本来の自分を取り戻す準備はよいですか？

当たり前のことですが、人間は約24時間単位のサイクルで生活しています。これは体内にあらかじめプログラムされたリズムで「**サーカディアンリズム**」と呼ばれています。このリズムを刻む体内時計は脳の視交叉上核という場所にあります。

朝、太陽の光を浴びることで、視神経を通じて視交叉上核に届き、自律神経・ホルモンを介して心臓・肺・循環器・内臓・筋肉・皮膚など全身の細胞にシグナルを送ります。

朝、太陽の光を浴びる！

これが効果的な生活のリズムを手に入れるはじめの一步です！

あーやっぱり『早寝早起きの話しね』と思われたかもしれません。。

もう少し詳しくお話します。



DLC

朝、太陽の光を浴びる事は 大きく2つの生体リズムを コントロールします

1☒ 睡眠と覚醒のリズム

私たちが起きた時間から15時間後には、また眠くなるというリズム

2☒ 深部体温のリズム

午後の体温が1番高い時点から深夜の体温が1番低い時点の差を1°Cにするという規則正しい振り幅のリズム

体温と自律神経、血圧の関係についてもう少しお話しすると

午後の深部体温が高い時間帯は交感神経が優位で血圧が上がり、呼吸数が増え肉体的精神的に活動が活発になります。そして、深夜の深部体温が低い時間帯は副交感神経が優位で血圧も下がり、呼吸数も減り活動が鈍くなります。

やはり深夜起きているだけではなく、働くとなると相当の体力を消耗し、仮に充実していたとしても、気付かない内に肉体的精神的に負荷がかかるという事がわかります。

では逆に、活動が活発になる午後、更にパフォーマンス力を上げる裏技はあるのでしょうか？また睡眠の質を上げる事ができるのでしょうか？

答えは、**できます。**

先ほど結論は自律神経のコントロールだとお伝えしました。しかし、自律神経は不随意神経なので意識的にコントロールをする事はできません。

では、どうやってコントロールするのでしょうか？



それが

「日中の自律神経のメリハリ」です

ん？どういうこと？

説明すると、
日中の交感神経優位事に副交感神経優位を盛り込む事で、その後の交感神経をもう一つ引き上げるのです！

なんのこっちゃようわからん

具体的な話しにするとこんな感じです。
例えば運動、何処でも出来る腕立て伏せ20回。この時身体は交感神経が優位になり、その後副交感神経が優位になるタイミングがやってきます。身体の緊張と弛緩というやつです。
リラックスした結果、肉体的精神的に思いっきりの良さを生み出し、その日のパフォーマンス力向上に繋がります。
いわゆる、切れ味となるのです。

もう一つ例を挙げると
昼食後、なんだかマッタリして気分がのらない。
そんな日がありますよね。
食事は消化・吸収に活動のメインが移る為、副交感神経優位になります。
いつまでもマッタリしている訳にはいかないのに身体がいうことをきかない。こんな時、腕立て伏せを20回。あっという間に交感神経優位になり幾分活動的になります。血糖値も下がり一石二鳥です。

何処でも腕立て伏せができるかいと、おっしゃる事はわかります。
腕立て伏せでなくても構いません。そういう事でもないやると。

対処法はまた後ほど、要は

「リズムライフバランス」とは
日中の自律神経の「メリハリのつけ方」なのです。 5





そもそも 自律神経とはなんでしょう？

難しい話はさておき、私たちの神経回路には運動神経というものがありますね。1つは意識的にコントロールできる体性神経。運動の指令を出す神経系で力や行動を可能にしている骨格筋に、動き始め・スピード・制御(ブレーキ)などの指令を出しコントロールする随意神経です。また、心臓・血管・平滑筋の拡張や収縮・腺からの分泌などは自らコントロールすることが出来ない不随意機能で、体内時計が司令塔となりコントロールしています。これを自律神経と呼びます。

そして、この本来自らコントロールできない自律神経は日常の生活習慣と深く関係しています。
私たちは自律神経はコントロール出来ませんが生活習慣をコントロールすることは出来ますね！

なんとなく全貌が朧気ですが見えてきた気がしませんか？

生活習慣の改善・規則正しい生活リズムとは
日中の自律神経のメリハリの付け方でした。

活動を大きく3つのカテゴリーに分けた「**睡眠**」「**食事**」「**運動**」をどのタイミングで適切に行うか

「**行う時間**」「**順番**」「**持続時間**」を明確化することで私たちは午後もう一踏ん張りできたり、集中力を増したり、睡眠の質を向上させたり、清々しい目覚めを迎えたりと

自らをポジティブループに委ねることが出来るのです。





どんな1日を送ることが ポジティブループを 生むのでしょうか？

そう、これが規則正しい生活のリズムの指針となる
「リズムライフバランス」の全貌です。

お待たせ致しました！
今、貴方は本来の自分を取り戻す瞬間がやってきたのです。

扉はもう開いています。

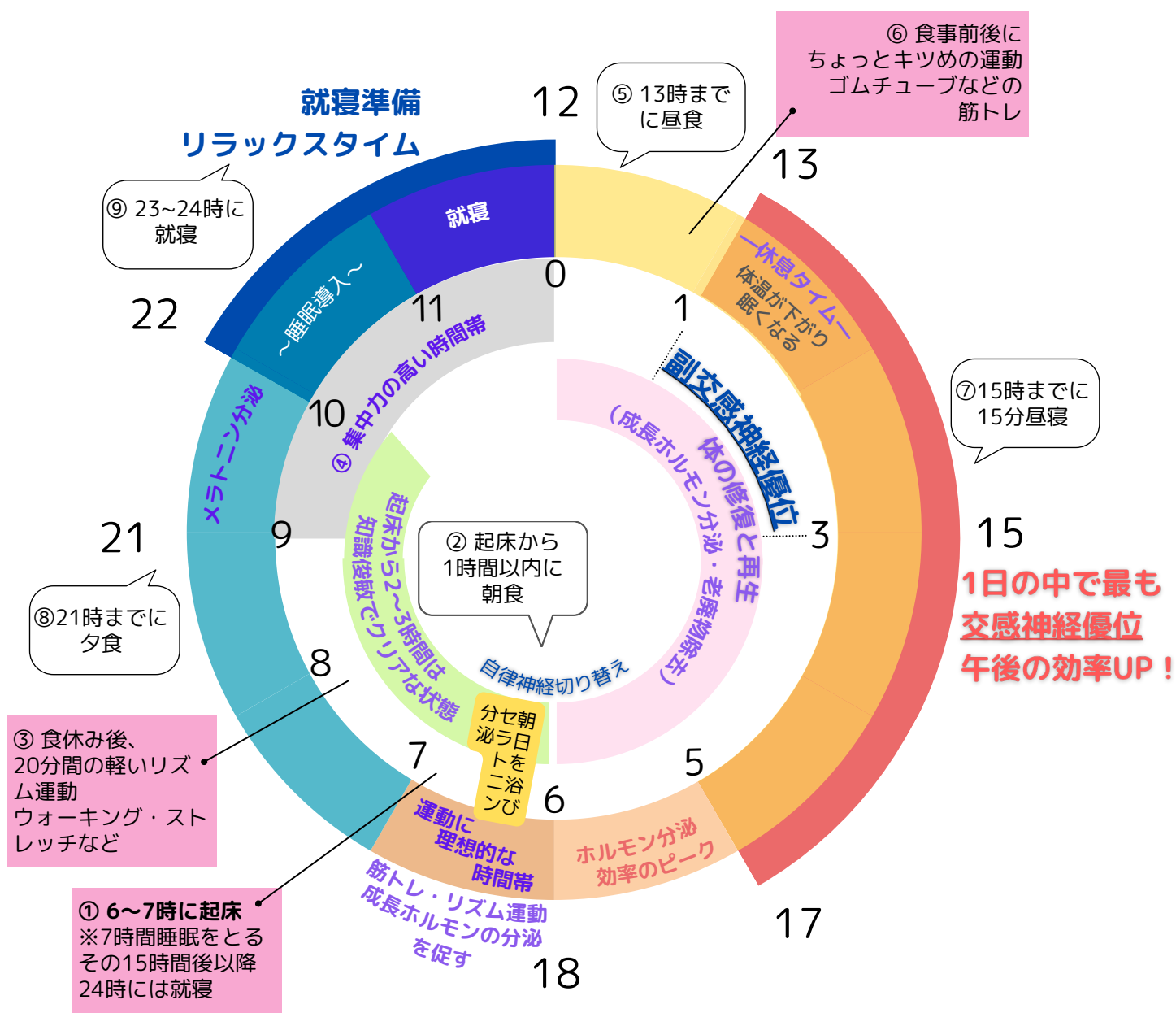
規則正しい生活のリズム
肉体的精神的免疫力向上

見てわかるDLC「リズムライフバランス」グラフ！



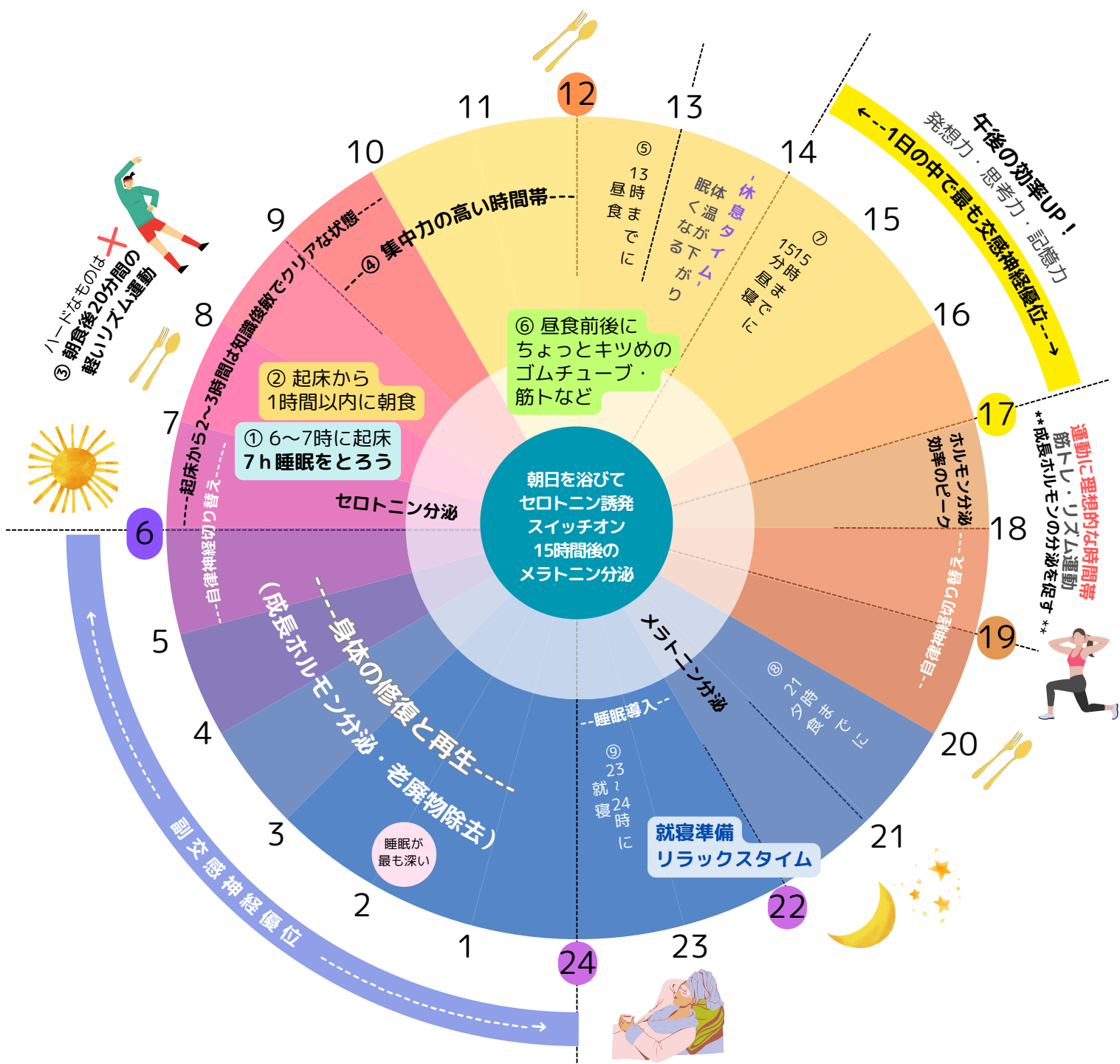
リズムライフバランス グラフ

規則正しい生活のリズムで身体・精神的免疫向上



リズムライフバランスグラフ

規則正しい生活のリズムで
身体・精神的免疫向上





なぜ？ どうして？ Q&A

①. どうして7h睡眠が良いの？

ノンレム睡眠～レム睡眠のサイクルが90～120分間隔で繰り返されます。このサイクルを3回+aとる必要があるからです。270～360分は4h半と6h。7hの理由が「+a」の部分！

ノンレム睡眠中に成長ホルモンが分泌されその後、細胞分裂が盛んになる時間帯がおとずれます。そして各部位に浸透し効果を得る為の作業時間が「+a」で7h睡眠が良いとされています！

②. どうして起床から1h以内に食事を摂ると良いの？

太陽の光が目の奥にある視交叉上核に届く事で身体の司令塔が作動し、食事をする事で身体内部に指示が下ります。朝起きる時間と朝食の時間を決まった時間にする事で1日の体内時計をリセットさせる事ができるからです！朝食が遅れると統制が崩れていきます。

③. 朝食後の運動は何故良いの？

司令塔が作動し身体内部に指示が下ると、胃腸が動きだし全身にスイッチが入ります。噛む事で脳が刺激され脳内物質の「セロトニン」が活性化すると心の安定・癒し・元気・やる気をもたらします！このセロトニンを効率的に多く分泌させる為には、ウォーキングや呼吸を意識したストレッチ、軽い筋トレ、サイクリング等の「リズム運動＝有酸素運動」を行いましょ！噛む事もリズムカルな動作でセロトニンの分泌を増やす事がわかっています！

負担の少ないリズム運動を毎朝の習慣にしましょ！





なぜ？ どうして？ Q&A

④. 何故、午前中は集中力が高いの？

まず、午前中の集中力を高める為に、6～7時に起床、おっとその前に7h睡眠を取る為に11～12時に入眠しましょう。

睡眠時間の確保は「質の良い睡眠」に、そして「早起き」に繋がります。副交感神経から交感神経へとスムーズに移行され、朝食で栄養が身体に入るとセロトニンの効果が現れてモチベーションが上がる為、集中力が高まります！

更に「トリプトファン」という必須アミノ酸を含むタンパク質の多い食品を摂取する事でセロトニンと合成され、心の安定・癒し・元気・やる気が活性化し午前中の集中力に繋がります！

※トリプトファンは体内で合成出来ないなので食事に取り入れる必要があります。

⑤. 昼食はなぜ12～13時なの？

まず朝食を摂る理由は「栄養をきちんと身体に取り入れ、体内に指示を下す！」でした。

朝食時間が円グラフに沿っていけば既に12～13時は朝食から6h経過しています。食事のタイミングとはつまり身体の統制です。

約6h毎に統制をとりバランスを保ちましょう！

それは1日の集中力・元気・やる気のコントロールなのです！

朝食で午前中の能力アップ、昼食で午後を有効活用する！

つまり午前中の交感神経優位から一度昼食を摂る事で副交感神経を優位にさせ身体をリラックスさせます。するとその後交感神経が優位になり午後もう一踏ん張りできるのです。

このタイミングが最初の「自律神経のメリハリの付け方」になります！





なぜ？ どうして？ Q&A

⑥. 昼食前後のちょっとキツめの運動はなぜいいの？

睡眠が十分に足りていない、昼食後リラックスモードから抜け出せない時、ちょっとキツめの運動をあえて行う事で交感神経を優位にします！運動は交感神経を適度に高い水準に引き上げます。午前中は元々交感神経優位のゾーンですが、様々な原因から上手く引き上げられない時もあります。昼食前後にちょっとキツめの運動をすることで交感神経を引き上げ効率アップをはかりましょう！食後の運動は血糖値を下げる効果とこの時間帯の運動が快眠にも繋がるので、なんと！一石三鳥です。

⑦. 15時迄の15分昼寝はなぜいいの？

1日24hのうち深夜2時は最も深く眠る様プログラミングされています。なんと午後2時も休息の時間として体内時計にセットされています！体温も下がり、15分程度仮眠をとる事で2度目の「自律神経のメリハリの付け方」を実践します！夕方に向けて効率アップ！の為にも目を閉じるだけでも構いません。一度身体を休めましょう。

⑧. 15～17時は発想力・思考力・記憶力アップ！

2度目の「自律神経のメリハリの付け方」を実践すると交感神経の高まりがピークに達し、ホルモン分泌や昼食で摂った栄養が血液から各組織に行き渡り、1日のうちで最も活動量が多い時間帯になります！血流を良好にし、血中のタンパク質・赤血球・ヘモグロビン増加と循環が良くなる事で、感情が豊かになり創造性が高まり、更に記憶力もアップします！





リズムライフバランスグラフ

なぜ？どうして？Q&A

⑨.17～19時は運動に最適の時間帯！

この時間帯は徐々に副交感神経優位になる為、筋肉の柔軟性と肺機能が高くなるのです！

更に運動をする事で成長ホルモンの分泌を促し、睡眠時の身体の修復と再生を強力にします。

⑩.どうして夜9時迄に食事をおわらせるの？

昼食を12～13時に摂っていれば夕食の理想の時間帯は6h後の18～19時です！7h睡眠をとる為には理想の就寝時間は23～24時。

その3h前、20～21時迄には食事を終らせる事が重要です。消化は主に副交感神経ですが、食後は胃が刺激され交感神経優位になります。

夕食が遅くなると本来就寝モードになりつつある副交感神経優位が乱れます。また逆に夕食を摂らないと、空腹は脳を刺激し交感神経優位になりますので入眠に支障をきたす可能性がでてきます。

夕食が遅くなりそうな時は18～19時迄に糖質、それ以降にタンパク質と分食をしましょう！



なぜ？ どうして？ Q&A

⑪. どうして23～24時に寝るのがいいの？

起床時間から15h後に「メラトニン」という睡眠ホルモンが脳の松果体から分泌されます。

日中の効率性アップには質の良い睡眠を取る事が必要不可欠です。起床し目に光が入る事で「セロトニン」が分泌され、心の安定・癒し・元気・やる気をもたらす事はもうご存知ですね！

更にこのセロトニンがメラトニンの原料になっているのです。そして日中の「自律神経のメリハリの付け方」を実践するとメラトニンの分泌が、更に促されます！

これが早寝早起きをする根本的な理由になります。

メラトニンは抗酸化・抗炎症作用があるので、アンチエイジング・内臓障害・血管の炎症・動脈硬化を防ぐ作用があります！

深夜1～2時は成長ホルモンが多く分泌されます。

この時間帯に「ノンレム睡眠」に入っている必要があるのです。

その為には23～24時に就寝する事が大事です。

7h睡眠は「身体の修復・再生」だけではなく、結果的に生活習慣病を防ぎ認知症予防に繋がります。

これらの「規則正しい」と言われる生活は結果的に心肺機能・循環機能を正常に働かせます。栄養や酸素を身体の隅々まで運ぶ血管と血液に大きな影響を与えるのです。

これらを制御しているのが自律神経なのです。

自律神経は不随意で自らコントロールする事が出来ませんが

「規則正しい生活習慣」でコントロールする事が出来るのです！

「規則正しい生活習慣」＝自律神経のメリハリの付け方なのです。





おわりに

睡眠・食事時間・運動のコントロールを1日・1週間・1か月・1年と継続的に行う事で季節の移り変わり、自然・地球・太陽・月・宇宙との関わりの中で自らが刻む鼓動と体内時計に耳を傾け本来の自分、自然のいちぶである自分を取り戻していきましょう。

それが「リズムライフバランス」です。

加齢に伴い日中の活動量低下は、お腹が空かない、不規則な睡眠に繋がります。運動を取り入れる事でお腹がペコペコ、就寝時のボタンキューがうまれます。

早寝早起きというやっぱり当たり前の話しに最後はなりましたが、理由を知らずに実践するのではなくその根拠を理解した上で「リズムライフバランス」を実践してみてください。

貴方という命の輝きが、みずみずしくある事を願っています！

一緒に実践していきましょう♪

