



保健室だより

東北学院大学
学生総合保健支援センター
保健室 2021年6月発行

新年度が始まりまもなく3ヶ月です。春に実施した健康調査によると自粛や遠隔授業などの影響と思われる、『倦怠感・頭痛、肩こり、体重増減、ストレス』等を感じている人が少なくないようです。これらの症状の緩和には、『運動』『生活リズム』『栄養』等のライフスタイルの見直しが必要です。

運動不足の解消

WHOは、成人は週に150分以上、少なくとも週2日は中強度の身体活動を行うことを推奨しています。中強度の身体活動とは、ウォーキング等のうっすら汗をかく程度の活動です。適度な運動を継続することで免疫力が向上するという研究報告がありますので、感染症対策にも効果的です。血液循環の改善・筋力の向上などにより、肩こりや腰痛・疲労回復効果もあります。また、気分がリフレッシュできる・抑うつ状態の改善といったメンタル面にも良い効果が期待できます。

外出自粛を求められている状況においては、ラジオ体操・掃除機かけ・スクワット・片付け・風呂掃除など、日常生活の中に取り入れやすい方法で活動量を増やす工夫をするのが継続の秘訣です。



中強度の身体活動の例

生活リズムを一定に



夜中にオンデマンド授業を受けていたり、課題をやってはいませんか？

生活リズムが乱れることで、だるさや疲労感等の症状をもたらすことがあります。また、夜にスマホやPC等の光を浴びることは生体リズムを乱す原因になります。毎日の起床時間・就寝時間を一定にし、可能であればオンデマンド授業も本来の時間割の時間に受けるようにしましょう。通常の日常生活が戻る日に備えて、生活リズムを整えましょう。

だるさや疲れには、しっかり栄養を

しっかり食べているから大丈夫！と思っても、実は栄養が偏っているかも知れません。栄養素が偏ると、『だるさ・疲れ・免疫力低下』等の原因になります。基本の主食に加え、下記に挙げる10食品群のうち、一日あたり7つ以上摂ることで様々な栄養素を摂取することができます。栄養素をバランスよく摂取することは、適正体重の維持のためにも大切です。それぞれの摂取『量』も重要ではありますが、まずはその日食べたものの食品群をチェックし、栄養の偏りを確認してみましょう。10食品群の記録用スマホアプリもいくつかありますので活用してみてください。

主食



☒肉



☒卵



☒乳製品



☒油



☒魚



☒大豆



☒緑黄色野菜



☒芋



☒果物



☒海藻

