

生活リズムを整えよう

生活リズムとは

生体のリズムに基づき、環境の影響を受けて睡眠・覚醒・休息・食事・排泄など、生活の各要素が影響し合い、その場や状況に合わせて、一定の周期で短期的・長期的に繰り返している状態をさします。

生体リズム

光・温度の変化により人間の体がさまざまなホルモンを分泌することで調整されています。



生活リズムは究極の個別性



生活リズムは睡眠・活動・食事・排泄・着替え・入浴など「生活の目安」の繰り返しだけで作られているようにもみえますが、その間の「**過ごし方**」によってもつくられています。過ごし方が充実すると、生活の目安が**規則正しく**なりますし目安のリズムが崩れると**過ごし方が影響**されます。

生活リズムをなるべく維持するということは、その人にとって**生活を維持**することにほかならないということ

生活リズムは環境に適応しようとしている状態の表現でもある

生活リズムは環境からの影響を受けて、それに適応しようと変化し続けるものですが、その変化が適応に向かわないと、**生活リズムが崩壊し、健康障害**を引き起こしてしまいます。

一度崩れた生活リズムを取り戻すには、時間を要します。

