

在宅での生活リズムの整え方

こんにちは。

新型コロナウイルス感染拡大防止の生活が続く中で、疲れやストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

また、長引く自粛生活の中で、家で過ごす時間も長くなっていると思います。

そのような中で、一日をダラダラと過ごしたり、朝起きる時間が遅くなったりと、生活リズムが整いにくくなっている人もいるかもしれませんね。

そこで、在宅でのちょっとした生活リズムの整え方を考えてみました。

もしよかったら、試してみてくださいね。



朝起きたときや疲れたときには、窓を開ける

朝起きた時、窓を開けて換気をする、朝の空気が入ってきて、フレッシュな気持ちになります。また、朝だけではなく、ちょっと疲れたなというときや、空気がこもってきたなと思うときにも、窓を開けて風を通してみると少しスッキリすると思います。

また、太陽の光を浴びることで、睡眠リズムも整うようです。カーテンを閉めっぱなし、という方もいるかもしれませんが、ぜひカーテンは開けて、日光を取り入れてくださいね。

パソコンやスマホを見ない時間をつくる

オンライン授業が始まり、パソコンの前で過ごす時間が長くなってきたかもしれませんね。パソコンやスマホの画面をずっと見ていると、目も疲れるし、頭も疲れてきます。

「何もしていないのに疲れている」という場合は、意外と脳が疲れているときが多い気がします。そこで、一日のうちで、必要なとき以外は、なるべくパソコンやスマホを見すぎない生活を心がけてみてください。特に、寝る前1～2時間は、スマホやパソコンを見ないほうが質のよい眠りにつながりやすいようです。

また、パソコン作業の合間には、ときどき立ち上がって体を動かしてくださいね。

午前中にちょっとした用事を入れておく

午前中にちょっとした用事を入れておくと、一日の流れがスムーズに行きやすくなると思います。たとえば、スーパーに買い物に行く、郵便局に行く、洗濯をする、程度の小

さなことで OK です。朝の気分が一日を左右することがあります。午前中にダラダラ過ごすよりも、少しだけ活動をすると、ちょっとした充実感のある一日になると思います。

1日1回は外に出る

人が多い場所には行けない生活が長くなってくると、ついつい家にこもりがちになるかもしれません。もちろん、人が多い場所は避けたり、マスクや手洗いに気をつけることは大切ですが、1日1回はなるべく外に出るのがよいのではないかと思います。

たとえば、少し散歩に行くだけでも、外の空気を感じることができます。また、「かわいい犬がいた」「きれいな花が咲いていた」「おもしろい看板を見つけた」など、ちょっとした幸せなことを見つけることができるかもしれません。

軽く体を動かす

家で過ごすことが増えると、運動不足になりがちですね。

脳が疲れたときには、体を動かしたほうが血行がよくなって疲れが取れやすいようです。ストレッチや軽いウォーキングをしたり、好きな音楽に合わせて体を動かしてみるのもおすすめです。

少しだけ掃除をする

タイマーで10分から15分くらい時間をはかって、そうじをするのもおすすめです。

不思議なことに、時間を区切って掃除をしたほうがはかどるようです。

部屋がきれいになると、心も整ってスッキリしますね。

お風呂に入る時間を一定にする

お風呂に入る時間が、つい遅くなりがちなのではないでしょうか。

「そろそろお風呂に入らなければ…」と思いながらダラダラし、時間が夜遅くなればなるほどお風呂に入るのが面倒くさくなってしまふ、という経験は、みなさんにもあるのではないのでしょうか。

また、お風呂に入るのが遅くなると、寝る時間も遅くなってしまいますね。

そこで、お風呂に入るだいたいの時間を決めておくのもよいと思います。たとえば、夜の21時くらいに入る、22時までには入る、などと決めておくと、寝るのが遅くなりすぎずに、その後もさっぱりした気持ちでゆったりと過ごせるでしょう。