



財産ドックでは、セミナーや個別相談を開催するだけでなく、大切なお客様に物心豊かな生活を送っていただけるよう、お役立ち情報をお届けしたいという思いから、“ドック通信”を発行しております。相続や遺言・不動産についての情報はもちろん、今後も幅広い情報をお届けできたらと考えています。

今回は、最高の朝習慣である朝散歩についてご紹介します。

財産ドック アドバイザー 早川めぐみ

朝の最高の朝習慣とは…

## 朝起きてから1時間以内の15～30分の散歩

なぜ良いの!?



### ◎ セロトニンが活性化される

「朝日を浴びる」「リズム運動」「咀嚼」によってセロトニンは活性化します。朝の散歩は、「朝日を浴びる」「リズム運動」（ウォーキングなどの規則的なリズムを刻む運動）の2つを兼ねているので、セロトニンを十分に活性化することができます。セロトニンは、覚醒・気分・意欲と関連した脳内物質で、セロトニンが低下するとうつ病的になります。逆に、セロトニンが活性化すると、清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力の高い仕事ができます。セロトニンが十分に分泌されることで、夕方から睡眠物質のメラトニンが作られ、夜の睡眠が深まります。

### ◎ 体内時計がリセットされる

人間がもつ体内時計は平均24時間10分前後。体内時計をリセットしないとズレが生じ、高血圧・糖尿病・がん・睡眠障害・うつ病などさまざまな病気を引き起こす可能性があります。



### ◎ ビタミンDが生成される

カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするホルモン ビタミンDは、日本人の8割が不足と言われています。食事からも摂取できますが、皮膚に日光（紫外線）が当たることで、必要量の半分を自分で生成することができます。



メンタル疾患のある人から、夜の寝つきが悪い人、仕事でパフォーマンスを上げたい人まで、全ての人に良いとされている朝散歩。どんな朝散歩が体に良いのか、裏面をご覧ください。

## 健康的な朝散歩のポイント

### 🌸 起床後一時間以内に、15～30分の散歩を行う

- ・健康な人であれば15分ほどでセロトニンが活性化。「精神的に弱っている人」「精神的疾患のある人」「睡眠に問題がある人」などはセロトニン神経が弱っている可能性が高いので、30分を目安にしましょう。ただし、30分を超えるとセロトニン神経が疲れてしまい、逆効果になるので注意。
- ・起きて3時間以上が経ってから朝散歩をすると、体内時計が後ろに3時間ズれてしまうので逆効果。起きて1時間以内に行うのがポイントです。
- ・「ワン・ツー・ワン・ツー」と同じテンポでリズムカルに、体力に余裕のある人は早歩きで軽快に歩くといいでしょう。

### 🌸 朝散歩の後には朝食を

- ・朝食を食べることで、さらに体内時計のズレが補正されます。
- ・「咀嚼」もリズム運動なので、よく噛んで食べることでセロトニン神経が活性化されます。



### 🌸 散歩のかわりに室内でリズム運動でも◎

- ・悪天候で外に出られないときは、室内で「ラジオ体操」をするのも良いでしょう。

### 🌸 朝散歩に日中のような日焼け対策は×

- ・ある程度の明るさの光が網膜から入らないとセロトニン神経は活性化しないので、サングラスをかけるのはNG。
- ・肌を覆う紫外線対策（UVクリームなども含む）をすると、ビタミンDは活性化しないので注意。

毎日するのが良いといわれていますが、最初は無理のない時間やペースでやってみましょう。週1～2回やっただけでも効果があります。どうしても歩くのがしんどい場合は、ベランダや庭にでてひなたぼっこをすることから始めてみましょう。

人生100年時代。日々健康な体づくりを意識して、人生を楽しみたいです。

