

## 生活リズムチェック

生活リズムの乱れは、健康を害するもと。生活習慣を見直し、人間本来のリズムを暮らしの中に定着させたい。

1	朝、起きる時間が決まっていない。	YES	毎朝、一定の時間に起きられないようだったら、どこかに生活リズムの狂いがあると考えるべき。一度、自分のライフスタイルの見直しを。
		NO	
2	朝食はほとんど取らない。	YES	朝食を抜くと、血液中のブドウ糖が不足する。これは体にとっては一種のストレス状態で、イライラや集中力の欠如などが起こることもある。
		NO	
3	朝、ぎりぎりまで寝ていてトイレに行く時間がない。	YES	朝はそれまで休んでいた胃や腸が運動をはじめ、一番排便しやすい時間。朝、決まった時間に排便する習慣をつけ、排便リズムをつくりたい。
		NO	
4	午前中は気分がすぐれず、午後遅く調子が出てくる。	YES	気分の日内変動は、生活リズムの乱れが原因。すでに、うつ状態の現れであることも少ない。ライフスタイル全般を見直し、正しいリズムを。
		NO	
5	昼食は、そばかラーメンで簡単にすませることが多い。	YES	麺類を単品で食べると、炭水化物に偏り、栄養素が不足しがち。外食するならば、定食など比較的栄養バランスの取れた食事を心掛けたい。
		NO	
6	休憩時間は、ただぼんやりしていることが多い。	YES	休憩時間は仕事から解放され、一息入れてエネルギーを充実させる時間。デスクワークが主体の人は、軽く体を動かすなど、気分転換を心掛けたい。
		NO	
7	就業後は、必ずどこかに立ち寄ってから帰る。	YES	毎日、同僚との付き合いや外食続きでは、体を休める時間がない。なるべく、自宅には真っ直ぐ帰り、家族と夕食を共にするような生活を心掛けたい。
		NO	
8	帰宅後は、疲れて寝るだけのことが多い。	YES	自宅には、寝に帰るだけというような生活では、心身の健康維持の弊害となる。就寝時間までの時間を自分の趣味や休息に利用できるようにしたい。
		NO	
9	休日は一日中、家でゴロゴロしている。	YES	ゴロゴロしているだけでは、疲労物質が吸収・分解されにくく、かえって疲労感が増す場合も。たまには、体を動かして、積極的な休養を。
		NO	
10	毎日、酒を飲まずにはいられない。	YES	毎日飲まずにはいられない場合、アルコール依存症の可能性も。また過度の飲酒はさまざまな臓器障害の原因ともなる。週に2日間程度の休肝日を心掛けたい。
		NO	
YESの数			

判定表

YESの数で判定します。

10～9	生活が完全に乱れている。即、改善を。
8～5	リズムに乱れが。生活の改善が必要。
4～3	ややリズムに乱れが。生活全般の見直しを。
2～1	改善のよりあり。ライフスタイルの見直しを。
0	いまのところ問題なし。