

からだのおしゃべり

そんなにたくさん・・・？

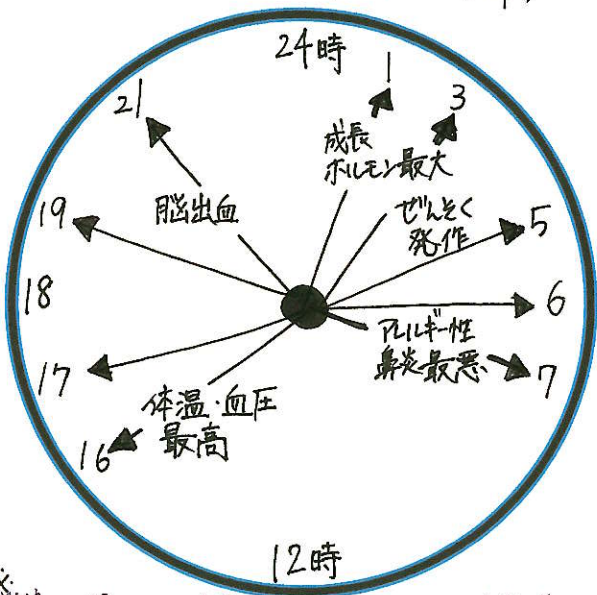
わたしたちのからだは持っている24時間±60分のリズム。生活はもちろんのこと、からだの様々な動きが、このリズムに支配されています。そしてそのリズムは、からだの中にあるたくさんの時計によって刻まれているのです。



からだの中のたくさんの時計は、脳の時計を基準にして、時刻を合わせながら動いている。

ところが夜おそくまで起きていて、明るい電気の灯りをあびていると、からだの時計...特に基準になる脳の時計がくるとやすくなる。

睡眠障害、ホルモン異常、集中力の低下などがおこる。



「腹時計」もあった!!

おなかがすくのは...

- ① 血液中の栄養が不足している
- ② 胃や腸の時計が「食事の時間」をさしている

胃の中に食べ物が残っていても「腹時計」は時間になれば「食べる!!」と命令することがあるから気をつけよう。

※ 学習に適した時間は起きこから2時間後から夜中の24時まで