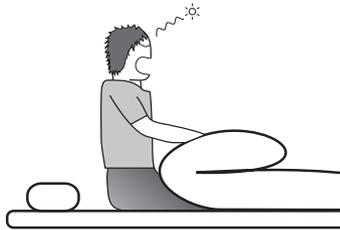




起きろ！ 京大生



「ふわぁ、眠い…。何もする気にならないよ～」

朝起きるとこんな状態だということはありませんか？ そんなときでも、頭をすっきりさせて快適に一日を始める方法をお教えしましょう！（とうめいRunner）



ストレッチ

皮膚、腱、筋肉からの神経刺激が脳の活動を活発にします。**体をゆっくり伸ばして**血液の循環を促しましょう。



朝食は大事

朝食をいつも同じ時間に摂っていると、その時刻の約1時間前から消化器系が活動しだして体も目覚めるようになります。**朝食は必ず毎日摂りましょう。**



刺激でしゃきっと

温度で刺激を与えると、体を活動的にする交感神経が活発になり効果的です。朝目覚めてシャワーを浴びるときは熱めのお湯で。



光を浴びよう

光を浴びると脳が目覚めます。起きたらまずカーテンを開けて太陽光をいっぱい浴びましょう。**音よりも光！** 晴れていなかったら部屋の照明でも構いません。朝早く光を浴びることで、その晩の寝付きもよくなります。



ツボを押して

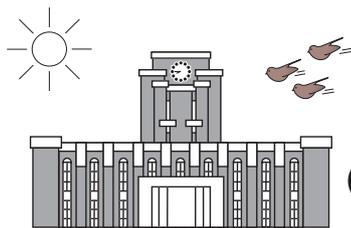
気持ちよく昼間の活動モードに移行するのに効果的な**ツボ**があります。

寝ている間は姿勢が一定に保たれているせいか、思いのほか背中がこっています。目覚めたら枕をずらし、げんこつを作って首すじの下に当ててみましょう（左図）。頭の重みでちょうどいい刺激が与えられ、頭が冴えてきます。背骨の両側に並ぶツボにも同様の効果があります。腰の上から手の届くところまでげんこつを当て、体の重みを調節して刺激を与えることができます。



起床時間は一定に

普段十分な睡眠時間が取れないからといって休日に遅くまで寝ていると、リズムが狂って平日に起きるのが辛くなってしまいます。**「寝だめ」は逆効果**ですよ。



気持ちよく目覚めるための方法は色々ありますが、大事なのは習慣化してしまうこと。これらのことを自分の「毎日の朝の儀式」にしてしまいましょう。

「今日も一日がんばるか！」