

医務室だより

2024 年・春号

文教大学保健センター越谷キャンパス医務室



ご入学・ご進級 おめでとうございます。

大学でしかできない、たくさんの経験をして、充実した4年間を送ってください。
応援しています😊



医務室の体組成計が新しくなりました！

体組成計(タニタ)では、身長・体重のほか、BMI・体脂肪率・筋肉量などの計測ができます。
測定方法は簡単、素足で台に乗るだけ！

日ごろから運動をしている方、これから筋トレを始めようとしている方
どなたでもお気軽にご利用ください。

医務室開室時間内であればいつでも計測できます。

★医務室開室時間★

平日 9:00~16:30

土曜 9:00~11:30

食後や運動直後は体内の水分バランスの関係で、
正確に測定できない場合がありますので
できるだけ食前や運動前にお越しください



【学生の皆さまへ】

新学期は慣れない環境で緊張感も高く、疲労もあるかと思います、ぐっすり睡眠をとって、疲労を回復させましょう。良質な睡眠がとれるように、寝る前に5分程度の効果的なストレッチをしてみたいはいかがでしょうか？

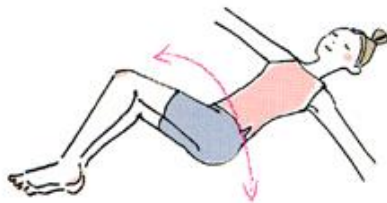
- 1** 腕と足を上に上げて、手首と足首の力を抜きながら筋肉をゆるめるように振る。



- 2** 抱えた膝を胸に引きつけながら、腰からおしり、背中中の筋肉を伸ばす。



- 3** 両膝を立て、左右それぞれにゆっくり倒す。
(両手を広げて肩をなるべく浮かさないように)



- 4** うつ伏せになり、腕立ちで上体をそらす。
あごはあげず、おなかを意識して。



- 5** 手を前に伸ばし、おしりを後ろに引きながら、腰から背中中の筋肉を伸ばす。



- 6** おなかに手をあてて、全身の力を抜いてゆっくりと深く腹式呼吸をする。



質のよい睡眠をとるために・・・

スマホのブルーライトは、身体を覚醒させてしまいます。寝る前、布団の中で SNS をチェックすると多くの情報に触れることで自律神経を乱してしまう恐れがあります。(・∀・)イネ!! の数やコメント欄などは、心を乱す原因のひとつです。
寝る前は SNS 絶ちをして、自律神経の乱れを防ぎましょう。



- ✿ 適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。
- ✿ 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高めましょう。
- ✿ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要ですが、病気が潜んでいる可能性にも留意しましょう。そのような症状があるときは、保健センターにご相談ください。

