デイリーライフサイクル

デイリーライフサイクルは、毎日の生活パターンを体内時計の正常化を目指して修正することが目的です。

うつ病もしくは抑うつ傾向の方は朝起きられないという傾向があり、昼夜逆転している方が多く見られます。

体内時計をマネジメントしているのは自律神経系とホルモン系です。
自律神経は昼に良く働く「交感神経」と夜に良く働く「副交感神経」に分かれます。
体内時計が狂うと交感神経と副交感神経が活動する時間が逆転します。
ホルモン系では「メラトニン」という睡眠に関するホルモンが体内時計に影響します。
メラトニンは日光によって活性化します。そのため朝の日光はとても重要です。
体内時計のリズムを作るために食事と排便のリズムが一定であることはとても効果的です。

1. **イメージングブレス**
   まったく起きられないなら、起きられるようになるまでイメージングブレスだけでも行ってください。
   ただ起床時間は毎日目覚ましを AM6:00～7：00 にセットしてください。
   イメージングブレスしてもつらいようでしたら、寝てください。

2. **部屋の喚起と日光と乾布摩擦**
   換気をすることで脳に新しい酸素を取り込んでください。同時に日光を浴びることでメラトニンが生成されます。
   ※日光は直視しないように気をつけてください。
   昭和では健康法として乾布摩擦が行われていましたが、令和の現在でも手軽にできる交感神経活性化の方法として効果的です。

3. **朝食摂取**
   うつになると食欲が低下する方がいますが、水でも白湯でも何か胃に飲食物を入れてください。
   その結果、「胃－大腸反射」と呼ばれる内臓同士の自律的な運動が起こり、排便しやすくなります。

4. **排便**

食事と排便はセットで体内時計を安定させてくれます。
実際に便が出なくても、食べた後にトイレに行ってください。
そのうち実際に排便できるようになります。

5. **散歩**

交感神経を活動させるのに運動は効果的です。
ただし、やり過ぎて疲れるとその後寝たくなるので、散歩程度が最適です。
うつ病の人は動かないので運動不足解消のためにも散歩はおススメです。
肩こり、腰痛の人には尚更効果的です。
まず、2 分 30 秒歩いて、2 分 30 秒で帰宅してください。往復 5 分です。
それから 10 分、最大でも 30 分までにしておきましょう。

6. **樹木に触れる**

脳は本来自然界のリズム「1 分間に 2~3 回のリズム」と同期しています。
オーストラリアのアボリジニーの方は「1 分間に 2~3 回のリズム」で脳が動いています。
現代の日本人の 80%は「1 分間に 8～13 回のリズム」で早すぎる動きになっています。
そしてうつ病は燃え尽き症候群として脳の動きが感じられなくなります。
樹木に触れると自然界のリズムと共鳴します。

7. **朝に入浴**

朝、熱めの温度（40～41℃）で素早く入浴すると交感神経が活動します。
反対に夜は温めの温度（39℃以下）でゆっくり入ると副交感神経が活動して眠りやすくなります。

8. **寝ないで午前中を過ごす**

ここまでに体温を上げて交感神経を活動させて体内時計を正常化させたら、寝ないように気をつけてください。
午前中に寝てしまうと体温が下がって副交感神経が優位になり体内時計が狂います。

9. **昼食（食事時間を安定させる）**

体内時計を安定させるために朝食同様、時間を決めて昼食を取り、トイレにも行ってください。

10. **昼寝**

昼食を済ませると眠くなりますので、昼寝をとってください。

昼寝も時間を決めて、長くても 30 分で起きるように目覚ましをセットしてください。30 分以内であれば、交感神経すぐに活性化できます。

11. 寝ないで午後を過ごす

昼寝で脳の疲れを取ったら、午後も寝ないで交感神経を活動させて好きなことをしてください。

12. 夕食

体内時計を安定させるために朝食同様、時間を決めて夕食を取り、トイレにも行ってください。

13. 就寝

就寝時間も安定させてください。眠れなくても目を閉じると副交感神経が優位になって眠りやすくなります。

★ただし、「完璧主義者」にならないように、できることだけからやってください。
できることが増えたら自分を承認していきましょう。