



朝は1分1秒でも長く寝ていたい…というのが本音かもしれませんが、楽しいことが待っていると自然と目が覚めます。

みんなに与えられた24時間の中の「朝」。私なりの朝の過ごし方…「朝活」を意識してみませんか。



朝が楽しければ、
きっと今日も、
人生も楽しい。

Have a good day!

朝活

古賀式
私の朝
プロジェクト

人生を楽しくする古賀市の朝活。



朝活：朝に活動すること。

朝活とは、単に早起きして1日の活動時間を前倒しするのではなく、少し早起きして、ウォーキングや読書、美味しい朝ごはんを食べたりと、朝の時間を有効利用し、生活を充実させることが目的です。

まずは、いつもより少し早く起きて、ゆっくり朝食を摂ることから始めてみましょう。

なぜ朝活？

古賀市では、朝食を欠食する方が増えており、その原因の1つとして「夜型生活」が挙げられます。

「夜型生活」は、朝食欠食だけでなく、心身の不調など様々な健康問題を引き起こす可能性があります。

そこで、古賀市が着目したのが、「朝活」。

朝活の基本は**早めの就寝**です。

朝活を意識して、生活リズムを**夜型から朝型**に変えてみませんか？



※古賀市では、福岡工業大学、(株)明治、西日本新聞社、福岡県醤油工業協同組合で「古賀式私の朝プロジェクト」を立ち上げ、朝の時間を有効に活用し、健やかな毎日を過ごすための取組を推進しています。

生活リズムがよくなる

いいこと
その①

朝の太陽光は、ズレた体内時計をリセットしてくれるので、朝活を通して生活リズムを整えることができます。

⚠ 寝る前スマホにご注意

スマートフォンなどからのブルーライトが目に入ると眠気を誘う神経伝達物質である「メラトニン」の分泌が抑制され、夜寝つけなかったり、朝起きれなくなったりします。



就寝の2時間前には、スマートフォンなどの使用をやめましょう。

メンタルが安定する

いいこと
その②

太陽光を浴びることで、脳内では神経伝達物質の一つで別名「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」が分泌されます。

「セロトニン」は朝早く起きて、太陽光を20分~30分ほど浴びることで十分に分泌させることができます。

朝の活動や窓際で日光浴をしながらの読書もおすすりです。

生産性が上がる

いいこと
その③

午前中は脳がスッキリし、最も冴えている時間帯と言われているので、仕事の効率もよく、生産性を上げられます。

「朝の1時間は夜の3時間に匹敵する」とも言われるように、朝の時間を制するものは1日を制するのです。

朝活

には、ハッピーな朝活

HAVE A
GOOD DAY!

苦手な人必見!「朝活」のコツ!

◆初級編 ☆☆☆

- ✓生活リズムを少しずつ早めること
・睡眠時間を削らない
- ✓無理なく出来ることからやってみる
・朝起きたら窓を開けて日光を入れる
・朝食を1品だけ食べる

◆中級編 ☆☆☆

- ✓朝活で何をやるかを明確にする
・朝が楽しみになることや続けられることを考えよう



◆上級編 ☆☆☆

- ✓起床後のルーティーンを作ろう
・毎日同じことを繰り返す

ここまできたら
「朝活」の達人(^^♪

最初はできなくても大丈夫。
たとえ、続かなくても、少しでも取り
組めた自分を褒めましょう!

古賀市おすすめの「朝活」をご紹介♪

Best!

☀ ゆっくり朝食をとる

脳は睡眠中も働いていて、朝にはエネルギー不足の状態になっています。1日集中力を高めて活動するためには、朝食をとって、エネルギーや水分を補給し、体温をしっかりと上げることが大切です。

また、体温が上がることで、基礎代謝が上昇し、太りにくい体質にもなっていきます。

ゆっくり食事を楽しむことで心のゆとりも生まれます。



☀ 読書・スキルアップ学習

朝は周囲の邪魔もはりにくく、脳もすっきりしているので、読書や学習に最適です!

☀ 朝のウォーキング

- ・日光を浴びてセロトニンアップ!
- ・ズレた体内時計をリセット!

