

# ～快眠のすすめ～

## ♡ 快眠の準備を朝から始める ♡

### ①平日は一定の時刻に起きる

睡眠と覚醒が規則正しいリズムで繰り返されると、体内時計の調子も良くなり、健康な毎日を過ごせます。睡眠時間の長短だけでなく、生活のリズムにも気を配りましょう♪

### ③休日でも

#### 平日+2時間以内に起きる

寝過ぎは良くありません!!ダラダラと眠っている時間は気持ち良いものですが、実は睡眠の効率としては良くありません!

### ⑤起きたら、

#### 熱めのシャワーを浴びる

朝にシャワーを浴びると爽快感が増し、疲労感が減るため、すぐに目覚めの効果が実感できます。さらにモチベーションや集中度が上がるとい報告もあります!

### ⑦必要な睡眠時間と睡眠の周期を知る

睡眠はとても個性的なもの。6時間も眠れば元気いっぱいな人もいれば、10時間眠らないと調子が悪い人もいます。一番大事なことは、**もっとも調子が良くなる睡眠時間と睡眠の周期**を知って、それに合わせた生活をする事です。

最近、「眠りが浅い」「朝、起きた時から疲れている」ってことない?

それは、身体の危険信号!(+\_+)

質の良い睡眠がとれていない証拠かも…?

身体のリズムに合った生活で、ぐっすり快眠を目指しましょう♡

上のポイントを実践しても眠れない時は、他に病気が隠されている

可能性もあるので、必ず病院を受診してくださいね(o)!

### ②目が覚めたら、

#### 布団の中で軽く体を動かす

低血圧や低体温の人は朝が苦手です。目が覚めたらまず、布団の中で**ストレッチなどの軽い運動**をして、血圧と体温を上げましょう☆

### ④布団を出たら、

#### すぐに太陽の光を浴びる

体内時計は朝の光を感じると、時計をリセットして新しい一日が始まります。外に出なくても、窓の近くに行くだけで、十分な光を浴びることができます♪

### ⑥朝食は必ず食べる

長い絶食の後、お腹に食べ物が入ると、胃腸にある第二の体内時計も目を覚まします。また、脳の栄養源はブドウ糖ですが、血液中のブドウ糖の量=血糖値は、朝食前に最低の値となります。**しっかり朝ごはんを食べて**、充実した一日のスタートを切りましょう☆



## ♡ 快眠に繋がる夜の過ごし方 ♡

### ①眠る時刻の

#### 1~2時間前に入浴する

体温がいったん上がった後、体が冷めてくると眠気が強くなります。寝床につく予定時刻のしばらく前に、**38~40℃のぬるめのお湯に、20~30分**つかりましょう。

### ③眠る1時間前は、

#### ディスプレイを見ない

テレビやコンピューターの画面を見ていると、チカチカした光が**眠気を覚まして**しまいます。

### ⑤眠る1~2時間前は、

#### リラックスタイムにする

その日1日に溜まったストレスは、**眠る前に解消しておきたい**ものです。心から楽しめる趣味や、軽めの読書、静かな音楽の鑑賞などがお勧めです♪

### ⑦眠たくなってから寝床につく

眠くないのに寝床でゴロゴロしているのは、**時間の無駄!** その上、布団に入ってもなかなか寝られない状態が続くと、そのこと自体が**ストレス**となり、不眠の原因にもなります。

### ⑨眠る前に、

#### 翌日の起きる時刻を強く念じる

楽しい予定があると、朝早くても自然に目が覚めます。まず、眠る時に起床時刻を**強く意識**します。上手くいったら、自分にご褒美をあげると、精度が増してきます。

### ②眠る1時間前は、

#### 携帯電話でメールをしない

ベッドに入る前にメールをチェックすることは、**エスプレッソ2杯分**と同じ程度の不眠効果があることが研究で明らかになっています。また、**電磁波**が睡眠障害に関連している可能性も指摘されています。

### ④タバコは

#### 眠る1時間前にはやめる

ニコチンは、交感神経を刺激してアドレナリンの分泌を促し、**体と心を興奮**させます。

### ⑥寝室を室温25~28℃、

#### 湿度50~60%にする

特に**寝ついてからの3時間**を理想的な環境に保つと、高い質の睡眠が得られます☆

### ⑧寝床を他の用途に使わない

寝床と睡眠を関連付けて、寝床に入ると眠れるように**条件反射**を刷り込むためのものです。昼夜を問わず、寝床で本を読んだり、テレビを見たり、お菓子を食べるのはやめましょう。

### ⑩寝床について30分寝つけなかったら

#### 起きだして他の部屋に行く

寝床に横たわって目をつぶっても、なかなか寝付けないのは辛いものです。睡眠障害がない人は、**15分以内**に寝ついてしまいますから、**30分**経っても眠れないのなら、思い切って起きてしまい、他の部屋で楽しいことをしましょう。そして、再び眠くなってきたら、寝床に入ります。

