

良い睡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。睡眠時間の長さだけでなく、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。だらだら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出来ます。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必要な睡眠時間を知る

必要な睡眠時間は人それぞれ。加齢とともに睡眠時間も短くなっていく傾向があります。年をとると睡眠時間が少し短くなることは自然であるということ、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番であることを覚えておきましょう。

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。雨の日は照明をつけて、十分な光を浴びましょう。

⑥朝食は必ず食べる

目覚めの朝ごはん、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、充実した一日を始めましょう



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、体が冷めてくる時に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

テレビやゲーム・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

眠たくないのに無理に眠ろうとすると、眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきが悪くなります。就床時刻にこだわりすぎない。

⑨眠れないときは

積極的に遅寝・早起きにする

眠れない事を補おうと、必要以上に寝床で過ごしているとさらに眠りが浅くなり夜中に何度も目覚めるようになります。寝床で過ごす時間を適正化することが大切です。

良い睡眠につながる夜の過ごし方

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。

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睡眠による休養感は、

こころの健康に重要です

寝つけない、夜中や早朝に目が覚めて困るなどの不眠症状や休養感が得られない睡眠は、うつ病の初期症状として表れたり、不眠症状そのものが、新たなうつ病の発生リスクを増やすことも知られています。

⑩いつもと違う睡眠には、要注意

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止・手足のびくつき、むずむず感や歯ぎしりは要注意。睡眠中の心身の変化には、専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるので注意が必要です。早めに医師や歯科医師に相談しましょう。

眠れない、その苦しみをかかえずに、

専門家に相談を!

自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。

