

よい睡眠をとるための生活習慣

よい睡眠をとるためには、「いかに眠るか」ではなく、「日中をどう過ごすのか」に注目することが大切です。

よい睡眠をとるための1日の流れ

体内時計って何？

人間には「体内時計」があり、夜になると眠気が訪れ、朝になると自然に目覚めるという1日のサイクルがあります。

体内時計は24時間よりも10分程度長いため、私たちは、太陽の光や食事などで、この10分程度のズレを毎日リセットしています。

起きたら朝日を浴びる

太陽の光を浴びることで体内時計がリセット。覚醒をうながします。

● シニア世代

加齢とともに早寝・早起きの傾向が強まるため、朝早くに目が覚めてしまうのが悩みというシニアは、早朝に日光を浴びるのを控え、日中になるべく太陽の光を浴びましょう。

朝食をちゃんと食べる

朝食をとると体内時計が整うだけでなく、脳と体にエネルギーがチャージされて日中活動的に過ごすことができ、夜の寝つきを良くなります。

● こども

夜更かし・朝寝坊は欠食の原因に。また、朝食抜きは体内時計を後ろ倒しにするため、さらなる夜更かし・朝寝坊を招きます。

積極的に体を動かす

体を動かして得られる適度な疲労は寝つきを良くし、睡眠休養感を高めます。

上手にお昼寝を

長時間の昼寝は、夜の良眠を妨げる原因に。日中、眠くて昼寝をするときは、15～30分程度にしましょう。

寝る1～2時間前に入浴

入浴(湯船浸かる)1～2時間後で体温が下がるタイミングにお布団に入るとスムーズに深い眠りにつくことができます。

就寝前はリラックス

寝床に就く1時間前には、音楽、ヨガ、アロマなど、自分に合った方法でリラックスしましょう。

就寝

● こども

スマホやゲームの利用を2時間以下にし、1日60分以上体を動かそう。

● 働き世代

ウォーキングなどの有酸素運動や筋トレを習慣づけましょう。

● シニア世代

コミュニケーションをとりながら、ゴルフやゲートボール、地域活動などで、体を動かしましょう。

● 働き世代

日中のストレスは不眠の原因に……。仕事や人間関係で大きなストレスを感じた時は、軽いストレッチや深呼吸などでリラックス。

☆スマホなどの電子機器の使用を控えよう

☆カフェインを控えよう

*コーラやエナジードリンクにもカフェインが含まれるので注意が必要

☆飲酒、喫煙を控えよう