



積極的に休養しよう

～あなたは休めていますか～

今年も新しい1年がスタートしました。気持ちも新たに元気に過ごしたいものですね。休養や睡眠は心身を元気に保つ最高のサプリメントです。上手に休む習慣を取り入れてより充実した1年にしましょう。

☑ お疲れチェック

- 寝起きがスッキリしない
- いくら寝ても眠い
- 早朝に目覚めてその後よく眠れない
- 肩こり頭痛が続いている
- 食欲がない
- 下痢や便秘をしている
- 以前楽しめていたことが楽しめない
- 理由もなくイライラする
- 家事や仕事に集中できない
- 何をしてもおっくうだと感じる
- 気分が落ち込んでいる

✓がたくさん入った人は疲れが溜まっているかも・・・気付いた今日はひと休みしてみましょう

心身の疲労がたまる

仕事や家事などの効率が低下する

QOL（生活の質）が低下する

免疫機能が低下する

自律神経機能も低下する

病気の原因となる異常が生じる

疲労の芽は早いうちに摘み取ろう！

休養不足は栄養不足や運動不足と同じくらいこわい！！



効果的な休養は何といっても良質な睡眠

～厚生労働省～「健康づくりのための睡眠指針2014」より～

1. 良い睡眠でからだもこころも健康に

睡眠は心身の疲労を回復し生活習慣病や**こころの病**、事故のリスクを減らします

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

適度な運動は**心地よいねむり**を、朝食は**めざめ**を促します

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足は**生活習慣病**のリスクを高めます

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です

寝ても疲れが取れない、眠れないことは**こころ**からのSOSの可能性もあります

5. 年齢季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

加齢にともない睡眠時間は短くなります。自分に合った**睡眠時間**を確保しよう

6. 良い睡眠のためには環境づくりも重要です

自分に合ったリラックス法を見つけて心地よいと感じる**環境**を整えよう

7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

休日の朝寝坊や夜更かしは体内時計を狂わせ平日の**睡眠の質**を低下させます

8. 勤労世代の疲労回復、能率アップに毎日十分な睡眠を

日中の眠気は睡眠不足のサイン。**15分ほどの昼寝**で作業効率を上げよう

9. 熟年代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠

年代によって必要な睡眠時間は異なります。日中活動的に過ごすことが**心地よいねむり**につながります

10. 眠くなってから寝床に入り起きる時間は遅らせない

就寝時間にこだわりすぎず、**リラックス**して、眠くなってから布団に入ろう

11. いつもと違う睡眠には要注意

いびきや呼吸停止、手足のムズムズ感など**いつもと違うなと感じたら**専門医に相談しよう

12. 眠れない、その苦しみをかかえず専門家に相談を

生活習慣や環境の改善でも効果がない場合は**専門医に相談**するだけで気持ちが楽になることもあります

1日を通して睡眠の質を改善する習慣を身に着けよう



起床時間をそろえよう

毎日同じ時間に起きると体内時計をリセットされて自律神経の乱れを防ぎます。

朝日を浴びよう

朝日を浴びることで夜になると入眠を促す物質が分泌されます。



昼寝を上手に取り入れよう

15分の昼寝が睡眠不足を解消してくれます。ただし、長時間や夕方以降は夜の睡眠の妨げになるのでNG。



日中は活動的に過ごそう

身体を動かすだけでなく、趣味など、楽しいと感じることをして過ごすことが質の良い睡眠につながります。



スマホやテレビは早めに消そう

夜にまぶしい画面を見続けると睡眠の質が低下します。

眠くなったら布団に入ろう

「寝よう！」と思うと逆に緊張して眠れなくなるってありませんか？自然な眠気が訪れるまでリラックスして過ごしましょう。

