

心地よい睡眠を確保するために

睡眠時間にこだわりすぎない

適正な睡眠時間には個人差があります。1日6時間睡眠でも、熟睡感があって日中も眠気に悩まされることがなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。

朝は毎日同じ時間に起床する

心地よく眠りにつくためには、朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。休日、なるべく同じ時間の起床を心がけましょう。

朝は毎日同じ時間に起床して、規則正しい生活を



目 覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調節する

朝食をしっかりとり、夕食は早めに済ませ



快適睡眠のポイント



日中は散歩などで適度に体を動かす

就寝前は、読書や音楽などでリラックス



就寝時間に合わせて、徐々に照明を落としていく

就寝前には心身をリラックス

就寝の1~2時間前は、心身をリラックスさせましょう。音楽や読書、アロマテラピー、ぬるめのお湯での入浴や軽いストレッチが効果的です。胃腸が働いているとよく眠れないので、夕食は就寝3~4時間前までに済ませるのが理想。また、寝る前にお酒、コーヒー、タバコなどの刺激物は控えましょう。

注意!

就寝前(2時間)にスマホを使いすぎると、脳の疲労をとるために必要な「メラトニン」の分泌量が減少し、熟睡できず睡眠不足に陥り、体内時計が狂います。

