

良い睡眠で元気な毎日

人生の1/3を占める睡眠は、人生の質にも大きく関わってきます。
良質の睡眠が取れていないと肥満・糖尿病・高血圧やうつ病などの罹患リスクや死亡危険率も高くなります。
最近では「かくれ不眠」という自覚症状のない不眠者も増えてきています。
睡眠の重要性と快眠のコツについて。



熟眠メゾット10カ条

**①朝8時までに朝日を
20分以上浴びる**

目から入った朝の光は脳に届き、1日25時間の体内時計を24時間にセットし直してくれます。

**②1日3回
食事をする**

特に朝食は、脳を目覚めさせ睡眠中に使われたエネルギーの補給になるので大切です。

**③誰かと
コミュニケーションをとる**

人との会話は脳の一番高等な機能を司る前頭葉と側頭葉の働きでコントロールされるので、脳の働きを高めるのに有効な手段。

**④夕食は
寝る2時間前までに**

食事は体温を上げ、一時的に交感神経を刺激するので睡眠の直前は避けて。

**⑤ストレスを解消できる
レクリエーションを楽しむ**

その日のストレスを解消できないままでは気持ちよく眠れません。お酒や甘味は避けて、没頭できる趣味などでストレス解消を。

**⑥アロマの香りを
利用**

ラベンダーの香りは眠りを誘うのに効果的。刺激が強くなり過ぎない濃度で。

**⑦夜の冷たい飲み物は
控えめに**

適度な水分補給は必要ですが冷たいものを取りすぎると夜中にトイレに起きることになり睡眠の妨げに。

**⑧入浴は
シャワーだけでもOK**

熱いお湯に浸かると体の深部体温が上がり交感神経が優位になってしまうので、シャワーだけでもOK。

**⑨エアコンで
寝室と湿度を調節**

寝室は湿度26℃～28℃、湿度は50%以下が最適。

**⑩寝具は
心地よいものを**

汗を吸収し、肌触りのよいシーツや枕カバーが◎。
素材は綿や麻がおススメです。