

～快眠のすすめ～

♡快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、毎日を過ごせます。睡眠時間の長短だけでなく、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！！ダラダラと眠っている時間は気持ち良いですが、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**が上がるという報告もあります！

⑦必要な睡眠時間と睡眠の周期を知る

睡眠はとても個性的なもの。6時間も眠れば元気いっぱいの人もいれば、10時間眠らないと調子が悪い人もいます。一番大事なことは、**もっとも調子が良くなる睡眠時間と睡眠の周期**を知って、それに合わせた生活をすることです。

最近、「**眠いが浅い**」「朝、起きた時から疲れている」ってことない？
それは、**身体の危険信号**！(+_+)
質の良い睡眠がとれていない証拠かも…?
身体のリズムに合った生活で、ぐっすり快眠を目指しましょ♪
上のポイントを実践しても眠れない時は、他に病気が隠されている可能性もあるので、**必ず病院を受診してくださいね(o)**！

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。外に出なくて、窓の近くに行くだけで、十分な光を浴びることができます♪

⑥朝食は必ず食べる

長い絶食の後、お腹に食べ物が入ると、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だけですが、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**、充実した一日のスタートを切りましょう☆



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

眠くないのに寝床でゴロゴロしているのは、**時間の無駄**！その上、布団に入てもなかなか寝られない状態が続くと、そのこと自体が**ストレス**となり、不眠の原因になります。



⑨眠る前に、

翌日の起きる時刻を強く意識する

楽しい予定があると、朝早くても自然に目が覚めます。まず、眠る時に起床時刻を**強く意識**します。上手くいったら、自分にご褒美をあげると、精度が増してきます。

♡快眠に繋がる夜の過ごし方♡

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。また、**電磁波**が睡眠障害に関連している可能性も指摘されています。

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寝床を他の用途に使わない

寝床と睡眠を関連付けて、寝床に入ると眠れるように**条件反射**を刷り込むためのものです。昼夜問わず、寝床で本を読んだり、テレビを見たり、お菓子を食べるのはやめましょう。

⑩寝床について30分寝つけなかったら

起きたとして他の部屋に行く

寝床に横たわって目をつぶっても、なかなか寝付けないのは辛いものです。睡眠障害がない人は、**15分以内**に寝ついてしまいますが、**30分**経っても眠れないのなら、思い切って起きてしまい、他の部屋で楽しいことをしましょう。そして、再び眠くなってきたら、寝床に入ります。