



ぐっすり快眠のススメ

- ・電化製品の照明などの小さな明かりも気になる
- ・よく夜にPCやスマホを使う
→①暗くなる
- ・普段運動しない
- ・外出しない日は夜更かしに
→②疲れる
- ・冷え性
- ・冷たいものを食べ、飲む
→③深部体温が下がる
- ・肩こりや目の疲れが取れない
- ・1日を思い出してイライラしてしまうことがある
→④リラックスする

気温も湿度も高い夏の夜はなかなか寝つけなかったり暑くて目が覚めてしまうため眠りが浅くなりつらいという方も多いのではないのでしょうか？

眠り、というと夜にばかり注目してしまいがちですが睡眠には日中の過ごし方が大きく関係しています。

眠くなるのに必要な要素は主に4つ。

- ①暗くなる
- ②疲れる
- ③深部体温が下がる
- ④リラックスする



この四つをクリアして、良質の睡眠をとり暑い夏を元気に乗り切りましょう！

あなたの不眠の原因は？ 思い当たる項目をチェック！

①暗くなる



睡眠時間のカギを握るのは体内時計。その体内時計をリセットしてくれるのが朝の光。逆に夜、ブルーライトを浴びてしまうと体内時計が混乱し、眠気を促すホルモンの分泌が減ってしまいます。

- 朝起きたら朝日を浴びましょう
天気の良い日は窓辺で過ごして
- 眠る2時間前からブルーライトを浴びない
- 夜は間接照明などで部屋を暗くする



③深部体温が下がる



深部体温は起床前から徐々に上がり夕方から夜にピークを迎えます。そしてその後がくんと下がったところで人は眠りにつきます。この体温のリズムを崩さないことがぐっすり眠るポイントです。

- 冷たいものをがぶ飲みしない
- 寝る2時間前にぬるめのお湯にゆっくり入浴する
- 眠る1~2時間前に27~29°Cにエアコンをセット。
午前4時にはタイマーでオフにして



②疲れる



日中の活動によって発生する老廃物や感情の高ぶりで生まれるホルモンも眠りを促す役目を持っています。日中の活動量が足りないため溜まる老廃物の量が少ないため老廃物処理のための眠気も少なめに。

- 夕方以降の居眠りは控える
- 犬の散歩やラジオ体操など、毎日軽く体を動かす習慣を作る
- 一人カラオケで思いっきり歌う



④リラックスする



リラックスできる方法は人それぞれ。自分に合ったストレス解消法を見つけるのが一番です。ここでは、ストレッチにより血行を良くして体からリラックスする方法を紹介します。

布団の上に正座して、片側の手を胸の下に入れ上体を倒します。首から背中が伸びているのを感じて左右ともに30秒

万歳のポーズで拳を握り上を向いて、10秒間体に力を入れますその後一気に力を抜いたらんと30秒くらい休憩します

