

毎日元気!

# 『快眠』を手に入れる 日常生活の工夫



健康でいきいきと過ごすには、夜ぐっすり眠って身体を回復させ、翌日に疲れを残さないことが大切です。下記のポイントを実践して快眠を手に入れ、健康な毎日を過ごしましょう!

ポイント  
1

## 朝は太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう!

人間の「体内時計」はサイクルが 24 時間より少し長いため、1 日 24 時間のサイクルから遅れがちになり、ズレが生じます。しかし、太陽の光を浴びることでサイクルがリセットされズレを解消してくれるので、毎朝同じ時間に光を浴びれば毎晩同じ時間に眠気が訪れます。※曇りの日でも、屋外の光を浴びましょう。



ポイント  
2

## しっかり朝食をとり、身体を目覚めさせましょう!

日中しっかり目覚めていることが、夜の睡眠につながります。朝食をとることで消化器が働き、体温が上がって身体が目覚めるので、しっかり食べましょう。起床後 2 時間以内に朝食をとることをおすすめします。



ポイント  
3

## 昼寝は 15~20 分程度にしましょう!

日中に眠気を感じるようなら、我慢せずに昼寝を取り入れましょう。その後の活力アップに効果的です。ただし、20 分以上寝てしまうと眠りが深くなり、寝起きが悪くなってしまうので注意しましょう。



ポイント  
4

## 夜は徐々に照明を暗くしましょう!

夜には、暗くなると眠気を誘う睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌されます。お部屋の照明が明るいと分泌が抑制されてしまうため、就寝時間前には照度の低い黄色の照明や間接照明を利用するなどお部屋の明るさを徐々に暗くし、メラトニンの分泌を促しましょう。



ポイント  
5

## 就寝の 60~90 分前に入浴を済ませましょう!

眠気は身体の中心部の「深部体温」が下がる際に訪れます。深部体温は就寝の 60~90 分前に入浴して上昇させると、就寝時間にちょうどよく下がり眠気を誘うことができます。また、その際の深部体温の落差が大きくなることで、より深い眠りに入ることができます。



# よりよい眠りで健康的な毎日を!