

* 小針の健康たより * 2022. 3・4月

夜ぐっすり眠れていますか？



睡眠には、心のメンテナンスのための「レム睡眠(浅い睡眠)」と、体や脳の休憩や身体の成長のための「ノンレム睡眠(深い睡眠)」の二つがあります。この二つがセットで、約90分間周期で4～6回繰り返されますが、年齢を重ねると深い睡眠が出現しにくくなり、ぐっすり寝た気がしなくなります。加齢とともに減ってしまう深い睡眠を増やすために、次の習慣を身につけましょう。

①7時間以上床にいない

理想の睡眠時間は夜11(23)時半から朝6時半の7時間です。

②1日7000歩程度の活動

1時間程度のウォーキングやゴルフなどのスポーツ。

肉体労働(畑仕事)やボランティア等の活動で身体を動かしましょう。



③1日7時間程度のデスクワーク

仕事以外に、読書やプラモデル作りなどの趣味で、精神的な活動を積極的に行いましょう。

※3000歩のウォーキングと4時間のデスクワークを組み合わせても◎

④日中のうたた寝や長い昼寝はしない

仮眠をとるなら15分以内で!!



⑤ストレスをためない

⑥昼間はできる限り外へ出て、太陽の光を浴び、夜は明るい光を見ない

⑦体温を上げる(体温の変化を自分で作る)

上がった体温は必ず下がります。ヒトは体温が下がると眠くなるので、夜に体温が下がるように、

①日中、もしくは就寝の2時間前に運動をしましょう。

②夕食で温かい物や辛い物を食べましょう。

③寝る1時間前にお風呂に入りましょう。



睡眠はあくまでも結果にすぎません。

起きている時間を増やし、睡眠時間を短くするほど、深い睡眠は増えます。

日中、頭を使い、体を動かしストレスを発散して睡眠の質を上げましょう。