

睡眠の質

睡眠には疲労を回復する働きがあります。しかし最近是在宅勤務により日中の屋外活動の低下、またテレワークのパソコンやスマートフォンの画面の注視による疲れ等によって睡眠不足になり、疲労がとれないという報告をよく耳にします。今回のニュースは 睡眠の質 について紹介します。

「睡眠の質」をチェックしてみましょう!

下記の中で1つでも該当する方は、**睡眠の質が落ちている可能性があります。**

・なかなか眠れない。



・日中も元気に過ごせない。



・翌日も疲労が残る。



・翌朝も目覚めがスッキリしない。



改善策は



睡眠の質の向上!

睡眠の質を向上させるには

ストレッチをしましょう

寝る1時間前までにストレッチを行う事で筋肉の張りをほぐす事ができ、リラックス効果もあります。



規則正しく、睡眠をとりましょう

なるべく体内時計を狂わさないようにするため毎日同じ時間に睡眠をとるよう心掛けましょう。



眠りの深さを安定させましょう

眠り始めの最初の3時間に深い眠り(※ノンレム睡眠)が集中しています。この時間を安定させる事が眠りの質を上げるコツになります。



適度な運動をしましょう

毎日適度な運動を行う事が大切です。適度な運動であるウォーキング、ジョギングなどには※セロトニンの分泌を促す効果があります。(セロトニンが不足すると不眠につながりやすくなります)



寝る前のスマホには注意をしましょう

寝る前のスマホやパソコンを行う事でブルーライトの影響により、睡眠の質を低下させてしまいます。眠りにつく2時間前までに見る事を止めるよう意識しましょう。



朝は太陽の光を浴びましょう

太陽の光は、浴びた時セロトニンの分泌を促す効果があります。太陽の光で生活のリズムを整え、夜しっかり熟睡できる状態を整えましょう。



※ノンレム睡眠→脳が眠っている状態の事

※セロトニン→心と体のバランスを安定させる効果のあるホルモン

注目!

厚生労働省より睡眠の指針が発表されています。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。

2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。

10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

11. いつもと違う睡眠には、要注意。

12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

睡眠は毎日取るものですが、睡眠の質を高める事で集中力が高まり、また日々健康的な生活を送る事が可能になります。積極的に良い睡眠を取り、日々の生活を充実させましょう!