

大宮電化 健康通信

★ 睡眠で疲れを回復しましょう

ゴールデンウィークは大変お疲れ様でした。疲れが蓄積しておりませんか。疲れを取る方法として重要なものの一つが睡眠です。「疲れが取れないなあ」と思ったら、睡眠を見直してみるのも良いでしょう。



○ 睡眠時間

健康通信でも何度か取り上げていますが、**7時間前後が良い**とされています。これは、この時間が最も死亡リスクが低いというデータによるものです。なお、年齢を経るにしたがって睡眠深度が浅くなり、熟睡感の不足を感じたり、途中覚醒や早く起きてしまうことが増えてきます。ですので、あくまで目安とさせていただき、**起床時に疲労を感じたり、日中に眠気を感じなければ、十分に眠れている**とさせていただいてよいでしょう。

○ 良い睡眠への導き

入眠前後の環境を変えるだけで、睡眠の質は高まります。



まずは**起床時に光を浴びる**。朝日の光刺激によりメラトニンという眠くなるホルモンの分泌が抑制され、14-16時間後くらいにメラトニンが分泌されるようになり、夜眠気が生じるようになります。

逆に、夜はテレビやパソコン、スマートフォンを長時間見続けるのは目や脳に強い刺激を与えますので、気をつけましょう。

食事についても、**朝ご飯**を食べないことは、覚醒を遅らせて、睡眠・覚醒のリズムが整いつらくなります。軽食でもよいので**食べることで睡眠の良いリズムを作ることが出来ます**。



そして運動。昼間にジョギングなどの**有酸素運動**をするのが効果的ですが、**寝る前に軽くストレッチ**をするだけでも良い睡眠に繋がります。

しっかりと寝て心身を回復し、健やかな毎日を過ごしましょう