

## 「心地よい眠りのために」

旅行先のホテルで「心地よい眠りのために」というタイトルのパンフレットを拝見しました。改めて気付かされた内容でしたのでご紹介しましょう。

### ① ぐっすり寝ましょう

睡眠には脳や体を休める機能に加え、心身の健康を維持する働きがあります。疲労回復、免疫力、感情、記憶力、思考力、さらに食欲や肥満とも密接な関係があります。

### ② 決まった時刻に起きましょう

「休日と平日の起床時刻の差を少なく」  
長く眠るとしても1～2時間以内に。それ以上長いと休日明けに朝起きるのがつらくなります。「寝だめはできません」

### ③ 朝日と朝食で体内時計をリセット

「朝は光を浴びましょう」体内時計の1日は約25時間。それを毎朝24時間にリセットしています。

### ④ メリハリのある生活を

「日中は仕事をしたり、趣味を楽しんだり」昼間に覚醒度を高めておくと、寝つきがスムーズになり、睡眠途中の目覚めも少なくなります。

「夕方～宵の口に軽い運動を」軽く汗ばむ程度の運動を30分ほど行うと良いでしょう。

### ⑤ 短い昼寝をしましょう

「午後3時までに20分程度の昼寝を」  
高齢者は30分以内。眠気が取り除け、その後は覚醒度が高まります。

「夕方以降は仮眠をしないように」寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

### ⑥ 夜はゆったりくつろいで

「カフェイン、寝酒を控えましょう」コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインには目覚まし効果があり、寝酒は後半の眠りを妨げることが知られています。

「ぬるめで、ゆっくり入浴」風呂で上昇した体温が下がっていくタイミングで就眠すると、寝つきがスムーズに。

### ⑦ 眠くなってから寝床につきましょう

「睡眠時間は人それぞれ」8時間睡眠にこだわったり、無理して早寝したりする必要はありません。

「眠ろうと意気込み過ぎないように」  
なかなか眠れない場合は、思い切って寝床から離れ、眠くなってから寝床に戻って  
みましょう。

### ⑧ 睡眠環境を整えましょう

「光、音、香りでリラックス」柔らかい暖色系の明かり、お気に入りの音楽やアロマオイルの香りなど自分好みの環境を演出しましょう。

「枕を合わせましょう」枕選びの基本は仰向けに寝た時の姿勢。起立時に比べて頸椎のカーブがやや浅く、少しあごを引いた状態になる高さの枕が最適です。硬さ、感触、吸放湿性を考慮し、自分に合ったものを選びましょう。

快眠は日常の活力源です。皆さんにとって参考になれば幸いです。(快眠コンサルタント 岩田アリチカから)

(たまなは)