

睡眠

～ 質の良い眠りのために ～

良い睡眠が取れていますか？

良い睡眠は睡眠時間(量)と睡眠休養感(質)が十分に確保されることで得られます。

今月は特に睡眠の質を上げる夜の習慣についてご紹介します！

🌙 睡眠の質をチェックしよう！

最近1週間の状態を思い出し「はい」「いいえ」で回答してみましょう！

- ☆ 寝つきが悪く、布団に入ってから30分以上眠れないことがありましたか？
- ☆ 夜中に目が覚めて、その後寝つきにくいことがありましたか？
- ☆ 朝、予定の時刻より早く目覚めて、その後眠れないことがありましたか？
- ☆ 起床時に疲労感や眠気が残っていることがありましたか？
- ☆ 日中、眠気や居眠りで日常生活に支障をきたすことがありましたか？

「はい」の数が

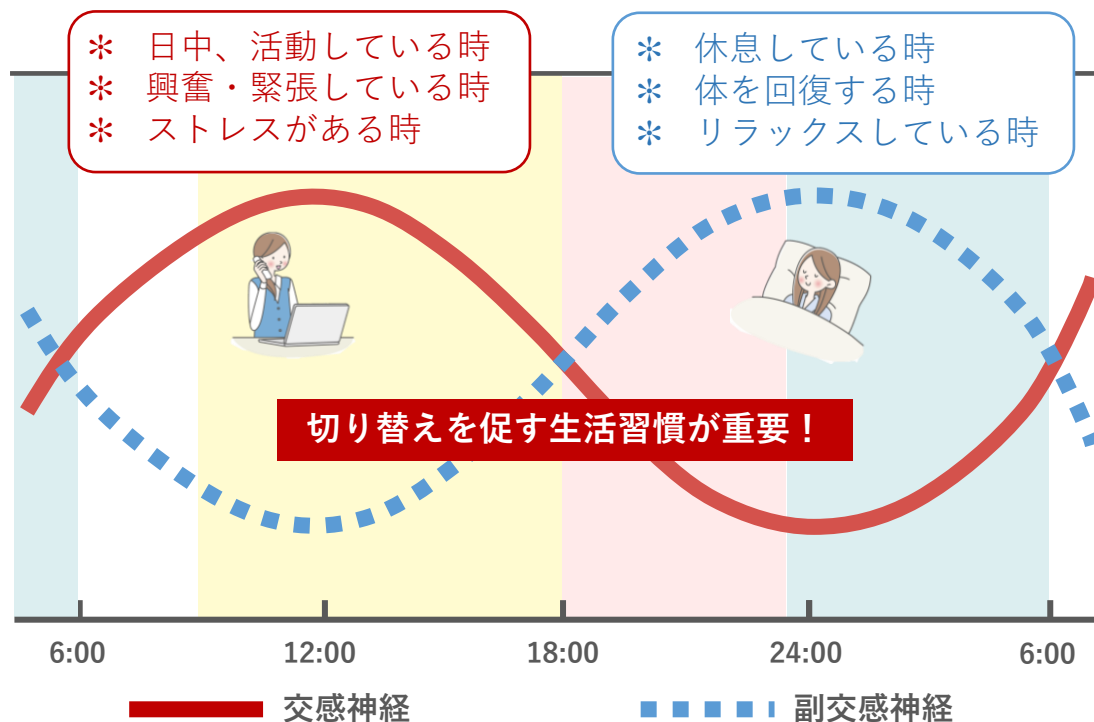
0-1個：睡眠の質は良好

2-3個：睡眠の質にやや問題がある可能性があります。生活習慣の見直しを！

4-5個：睡眠の質に問題がある可能性が高いです。専門家への相談を検討しましょう！

🌙 良質の睡眠のカギは…？

それは、「**自律神経を整える**」こと！日中起きている時や興奮している時は自律神経は「**覚醒モード**」です。質の良い眠りにつくためには、この「**覚醒モード**」を「**リラックスモード**」に切り替えることが大切です。





切り替えを促すナイトルーティン

自律神経は自分の意思でコントロールできませんが、寝る前の習慣「ナイトルーティン」で自律神経の切り替えが上手くいくように促しましょう！

リラックス入浴

ぬるめのお風呂に15分間ゆっくり浸かることで、体の緊張が解け心も体もリラックス状態に。入浴後の体温の自然な低下が、眠りを誘います。



専用の睡眠衣に着替え

睡眠専用の服に着替えることで、体と心に「睡眠の時間だ」というシグナルを送ります。これがリラックス効果を高め、より深い睡眠を促します。

軽い読書

落ち着いた環境で、内容が軽い本を読むことがおすすめ。フィクションや穏やかなテーマは特に効果的です。スマホやパソコンはブルーライトによって睡眠ホルモンの分泌を妨げるため、寝る前は読書がいいですね。

軽いストレッチと深呼吸

就寝前に行う軽いストレッチや深呼吸は、体の緊張を和らげ、リラックスを促します。力を入れてからの脱力運動もお試してください。



カフェインフリーの温かい飲み物

カフェインを含まない温かい飲み物（例えば白湯やハーブティー）を飲むことで体がリラックスしやすくなります。

感謝の日記

1日の終わりに感謝の気持ちを書き留めることで、ポジティブな心理状態で眠りにつけます。

翌日の準備

次の日の服装や持ち物を準備しておくことで、心の不安や焦りが軽減され、リラックスした状態で眠りにつくことができます。

毎晩同じ行動を繰り返すことで、「今は寝る時間だ」という意識が強まり安心感をもたらします。自分に合ったナイトルーティンを見つけて続けることが大切です。