

今月のテーマは「睡眠」です。人生の3分の1を占める睡眠は心と体の健康を守るために大切な役割を担っています。今回は快適な睡眠をとるための睡眠法をご紹介します。

ここをチェック!! 「ぐっすり睡眠法」

□ 生活リズム

毎日**同じ時間に起床**すると体内時計が整います。日中の眠気には**15~30分程度の昼寝**が効果的です。

□ 温度・湿度

季節に応じて**エアコンや加湿器**を利用して室内を快適に。(夏25~26℃、冬22~23℃、湿度50~60%が目安です)

□ カフェインの摂取

緑茶やコーヒーに含まれるカフェインには覚醒作用があります。**夕方以降の摂取**は控えましょう。

□ 飲酒

寝る前の飲酒は寝つきが良くなるように思えますが、**浅い睡眠**となり**夜中に目覚めやすくなる**ため注意が必要です。

□ 明るさ

寝る前に**テレビやパソコン、スマホ**の強い光は避け、**暖色系**の間接照明などでリラックスできる明るさを。



今月のQ&A

Q **ぐっすり睡眠法を試しても悩みが続くときは?**

A 寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強い等の状態が続く時は**かかりつけ医に相談**しましょう。

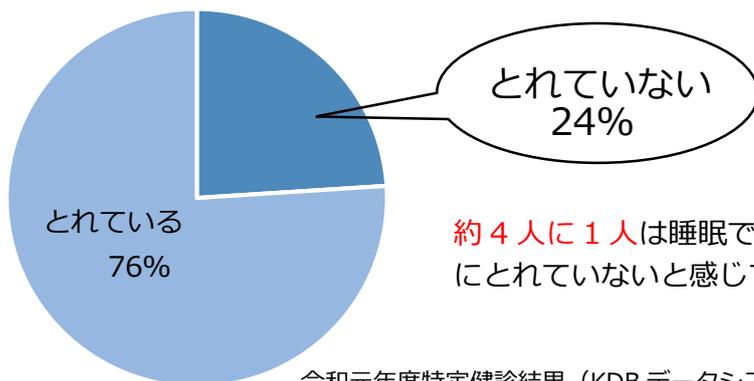
睡眠の質をあげる 知っ得メモ

- ・ぬるめのお湯 (38~40℃) に20~30分つかる
- ・寝る30分前に温かいハーブティーを飲む (カモミール、レモンバームなどがおすすめ)
- ・腹式呼吸 (ゆっくりと3~4回)

ぜひ生活に取り入れてみてください

板倉町情報

睡眠で休息が十分にとれていますか?



約4人に1人は睡眠で休息が十分にとれていないと感じています。

令和元年度特定健診結果 (KDB データシステムから抜粋)

睡眠不足や不眠になると、活動に支障が出るようになり、生活習慣病の危険も高まります。心と体をしっかり休めましょう。

