

日々彩々。

日々彩々では、季節ごとの健康に役立つ情報をお届けしております。

SPECIAL INTERVIEW

VOL.17

睡眠環境・寝具指導士®
中村 富夫さん

冬は よりよい睡眠を



睡眠が日々の元気を作る

私たちの心と体の健康にとって大切な睡眠ですが、冬は寒さで体が冷えて、眠りにくくなることも多いのではないのでしょうか。

ぐっすり眠って、体を休め、明日も元気に過ごせるように、今回は日本寝具寝装品協会の睡眠環境・寝具指導士®である中村富夫さんに、よりよい睡眠のとり方を教えていただきました。

「睡眠には、心身の疲労回復、ホルモンバランスや生活リズムを整える役割がありますが、現代では、生活習慣やストレス、不安などが睡眠を妨げ、十分な睡眠をとれない人が多くなっています。日々の睡眠不足が積み重なって「睡眠負債」を抱えると、脳や体の疲労がたまって次第に不調を招き、毎日の生活の質を低下させてしまいます。人生の1/3を費やすという睡眠は、元気な毎日を送るために欠かせないもの。だからこそ、質の良い睡眠にすることが大切です。寝具を買い直すのは面倒かもしれませんが、眠るまでの準備・環境を整えるだけでも睡眠の質が向上しますよ。」

快眠は日中の活動と「頭寒足熱」

『すぐに寝つけない』『眠りが浅い』など、中高年になると基礎代謝が低下して、睡眠のリズムや質が変化してくるといいます。

「加齢とともに、睡眠不足の悩みが多く、このような睡眠のリズムが作られると、「睡眠負債」を抱えるため、睡眠の質を高めることが大切です。日中の仕事や家事などの活動量が、日々の睡眠量にもつながります。そして、起きている間、常に使っている頭は冷やし、足元を温める、「頭寒足熱」の環境を心掛けることが、スムーズな睡眠を促します。人によって生活リズムや睡眠の質は異なりますが、朝の目覚めが良く、頭が冴えて、体調が良いのが質の良い睡眠です。自分で体感しながら、よりよい睡眠を作りましょう。」

次ページでは、快眠のための生活習慣の工夫や寝具の使い方、よく眠るための1日の過ごし方のコツを紹介します。ぐっすり眠って心身に元気を蓄え、寒い冬を乗り越えていきましょ。

眠りと健康について
もっと知りたい方はコチラ!



日本寝具寝装品協会公式サイト
<http://www.jba210.jp/sleeping/>

睡眠環境・寝具指導士®

なかむら とみお
中村 富夫さん

一般社団法人日本寝具寝装品協会
睡眠環境・寝具指導士®。

「睡眠による健康」をテーマに、健康を保持し、介護予防につながる健康教室を行うほか、睡眠環境・寝具指導士®の育成、寝具寝装品の開発などの健康啓蒙活動を通して、健康寿命の延伸に貢献している。

