

寒い冬こそ、
よい睡眠!

睡眠を心身の栄養に!

4つのタイプの不眠に注意!

- ①夜、寝つきが悪い……………**入眠困難** → 眠れないようであれば温かい物を飲むなどして気分転換を
- ②夜中によく目が覚める……………**中途覚醒** → 寝る前にトイレを済ませ、眠りを浅くするアルコールは控えましょう
- ③早く目が覚めてしまう……………**早朝覚醒** → 日中にしっかり活動する生活リズムを作りましょう
- ④寝ているのに眠った気がしない…**熟睡困難** → ストレスや疲れを溜めないよう、好きな香りや音楽でリラックスを

眠りの質を高くする環境を作るには



快適な睡眠には、**眠るときの外の音**、**寝室の明かり**、**温度**といった要素も関係します。好きな音楽や香りでリラックスする、明かりは白熱灯よりも暗い電球色程度に。室内温度は冬:15~18°C、夏:26~28°Cにエアコンのタイマーで調整しましょう。

寝床内とは、布団の中の環境のこと。**温度**が34.5°C以上になると汗をかき始め、寝返りを打つことで蒸れる環境を調節しています。冬場の就寝前の温度は寒くないよう、少し暖かくしておくと良いでしょう。

掛け布団、敷き布団の役割と使い方

掛け布団

人は一晩に20回ほどの寝返りを打つので、**軽く柔らかな掛け布団**がおすすめ。冬に厚い毛布を重ねる場合は寝床内の熱を逃さないよう、布団の上からかけましょう。

敷き布団

立つ姿勢と同じ姿勢が保持できる柔らかさと硬さがポイント。布団が柔らかく、腰が沈んで痛くなる場合は、硬めの布団をもう一枚下に敷くなどして、頭から脚の沈みが均一になるようにしましょう。

自分に合った枕にするには?

立ち姿勢と同じように、自然な姿勢を保てる枕が理想的です。ポイントは、**首を自然な形で支え**、寝返りしやすい**肩をラクな状態**にすることが大切です。



よりよく眠るために1日を始めましょう!



太陽の光をしっかりと浴びて、体内時計のリズムをリセットしましょう。もうひとつのリセット方法が朝食です。食欲のないときはヨーグルト(牛乳)、バナナだけでも。よく噛んで食べることで体温を上げて、脳と体を自覚させます。



毎日の運動で活動量を上げよう!※

例)1日10分程度のストレッチ・体操
1日20分の散歩やウォーキング

※厚生労働省 健康日本21(身体活動・運動)
高齢者における対策より

昼食後に眠たくなる場合は短いお昼寝を。**30分程度の仮眠は脳の疲労解消につながります**。夜にしっかり寝るためにも、夕方以降の仮眠は避けましょう。



人の体は夜、体温を下げながら眠る準備に入ります。

入浴は38~41°C前後のぬるめのお湯にゆっくりつかります。

熱めが好きな方は体温を下げるのに時間がかかるため寝る3時間前に入りましょう。

コーヒー、チョコレート、栄養ドリンクに含まれるカフェインは、脳を覚醒させて、寝つきを悪くさせてしまいます。夕方以降は控え、水、麦茶、白湯などを摂りましょう。