

深い、浅いの眠りのリズムを整え、質の良い眠りを手に入れるためには、夜寝る前だけでなく、朝目覚めたときやお昼の過ごし方も重要です。体内時計を整え、質の良い眠りを手に入れるためにできる、1日の過ごし方をご紹介します。



朝、布団から出るのがつらいよ

>体内時計がずれているのかも。

調整のカギは朝にあり!

毎朝起きて朝日を浴びることで、体内時計が整えられ、自然と目が覚めるようになります。まずは布団から手を伸ばして、カーテンだけでも開けてみて。

Try!

朝食をとることでさらに体内時計が整います。食べられない人は野菜ジュースや豆乳を飲んだり、果物だけでもとるようにしましょう。

休みの日は寝だめしたいわ~

>週末の寝だめでかえって睡眠不足に!?

休日に普段より遅く起きたりして寝だめをすると、夜の入眠が遅れてしまい、翌日の睡眠不足につながります。睡眠不足解消には平日の睡眠時間を少しずつ増やしてみましょう。

ポイント♪

週末に長く寝たい場合も、2時間まで。また、遅く起きるより、早く寝るよう心掛けましょう。

昼食後の昼寝でスッキリ!

>睡眠不足の解消に昼寝は非常に効果的

日中、眠いときは、短時間の昼寝がオススメです。脳のリフレッシュにつながり、起きた後の作業効率が上がります。10~20分程度、午後3時までにとりましょう。

注意!

長すぎる昼寝や、夕方以降の遅い時間の昼寝は、夜の入眠に影響するため逆効果です。注意しましょう。

体がだるくて、あんまり動く気しないんだよね

>お昼の行動で睡眠の質が決まる

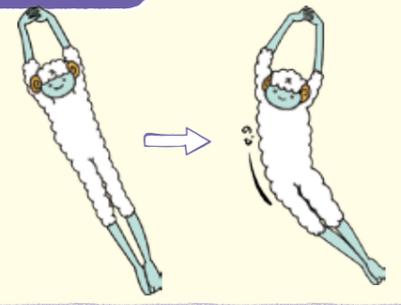
日中は活動的に過ごす夜の睡眠に良い影響を与えます。まとまった時間が取れなくても、徒歩移動などを少しずつ増やすだけでも効果があります。

さらに!

人と話して大きな声で笑ったり、趣味に没頭することも効果的。お昼にイキイキと活動することが、夜の睡眠を深め、翌日の元気につながります。

仰向け一直線・くの字ストレッチ

「ベッドに入ってみたけれど、なんだか寝つきが良くないなあ」というときは、布団の中でできる簡単ストレッチにトライしてみて。寝る前にゆっくり体を伸ばすと、血行も良くなり、リラックスできます。



- 1 仰向けに寝て両手を頭上上げて指を組み、足首をまっすぐに伸ばして「一直線」の姿勢になります。お腹をへこませて上下から引っ張られるように腕、肩、背中、わき腹、すねを伸ばします。
- 2 その姿勢から左手で右手をゆっくり引きながら、体が「く」の字になるように肩からわき腹にかけて30秒伸ばします。手を入れ替えて反対も同様に。

深夜の過ごし方のコツ

朝の過ごし方のコツ

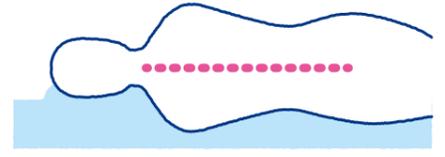


夜の過ごし方のコツ

昼の過ごし方のコツ

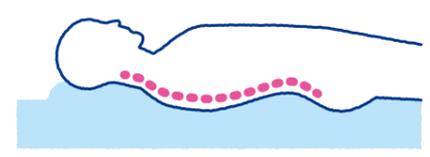
寝具を選ぶときは“立っているときと同じ姿勢”を意識して。ベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要です。枕の高さが合わないときは、タオルなどで高さの調整を。自分に合わない寝具は、肩こりや腰痛を引き起こします。

<正面から>



横向きに寝た場合、背骨が一直線になるように。

<横から>



あおむけに寝た場合、首筋に隙間がなく背骨が緩やかなS字になるように。

眠れなくても、決まった時間にベッドに入った方がいい?

>眠くなったらベッドに入りましょう

眠くないのにベッドに入ると、「寝なくちゃ」と思って、かえって緊張して眠れなくなります。無理に眠ろうとせず、眠くなるまで待ちましょう。

あせらないで!

眠くない日もあってよし。気にしすぎはいけません。眠くなるまでリラックスして過ごしましょう。

眠れないときは、眠くなるまでゲームをするのは、あり?

>ゲーム、スマホは寝る前に見ない

ゲーム機やスマホなどのまぶしい画面を見てしまうと、寝つきが悪くなってしまいます。眠れないときは読書の方が良いでしょう。お気に入りのアロマをたくのも効果的です。

ポイント♪

読書は難しすぎない読み慣れた本を選びましょう。部屋の明かりも明るくしすぎないで。

ついつい寝酒をしてしまいます...

>寝酒はキケン!

寝る前にお酒を飲むと、眠りにつきやすそうですが、かえって眠りが浅くなり、質が悪くなります。また、習慣化しやすく、不眠やうつ病などを引き起こす可能性があります。寝酒の習慣がある人はすぐにやめましょう。

飲むなら...

夕食時など就寝の3~4時間前までに、適量を守って飲みましょう。

眠りの森の動物さんの睡眠の悩みを解決できたみたいだね。皆さま、自分の眠りの森をのぞいてみてくださいね。

