

快眠のススメ



良い睡眠のポイント 朝

朝起きたら太陽の光を 浴びよう！

私たちの体内時計は実は約25時間時計で働いています！朝の太陽の光を浴びることで、毎日、この体内時計を1日24時間という外界の昼夜リズムに合わせて、修正して生活しているのです。

朝の光が入るように、寝る前に
少しカーテンを開けておくとす
っきりと目覚めやすい！



規則正しく朝ごはんを 食べよう！

朝食を取ることでエネルギーが補給されて体が温まり、覚醒が促されます。

ポイントは「よく噛む」こと！

噛むことで脳に刺激が伝わって、睡眠と覚醒のメリハリをつけることに繋がっていると考えられています！



良い睡眠のポイント

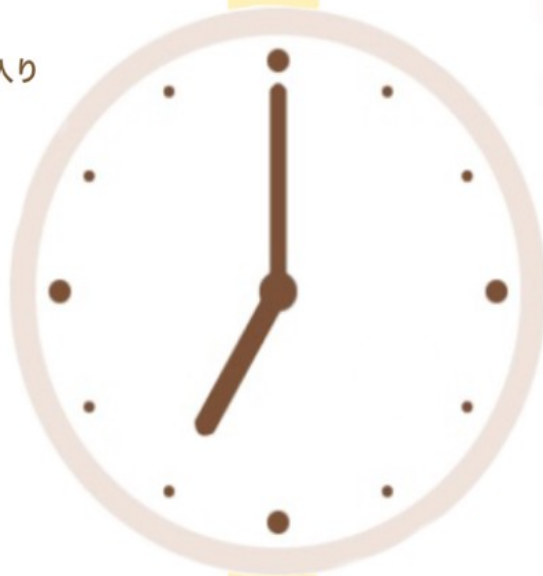
朝

気分が上がる音楽を聴くと 目が覚める！

朝に気分が上がる音楽を聴くと、耳から刺激が入り目が覚めます！

逆に、寝る前は落ち着いた音楽がおすすめ！

※寝る前の音楽は眠る直前には消しましょう。



顔を洗いましょう！

もしお風呂に入るならシャ
ワー浴がおすすめ！

お風呂に浸かると、体温が上昇する反動でしばらくすると体温が大きく下がり、かえって眠くなってしまいます。シャワー浴をするときはさっと浴びてさっと出ることがポイント！

入浴する前には水分補給！

脱衣所や浴室を十分に温めておくこと
で冷え防止にも！



良い睡眠のポイント

昼

昼寝は15～30分！

昼寝は午後からのパフォーマンスを高めるのに有効です。また、昼寝で脳の疲労が軽減することや、睡眠が改善することによって免疫機能が上昇する可能性なども考えられています。

昼寝前にカフェインが入った飲み物を飲むこともおすすめ！

カフェインは飲んで30分後くらいから効き始めるため、昼寝後の睡眠から覚醒への切り替えがスムーズに進み、すっきりと目覚めることができます。

カフェインはコーヒーや紅茶、緑茶にも入っています。



夕方以降の居眠りは要注意！

夕方の居眠りは、夜に眠れる時間を遅くし睡眠不足に繋がります。また、寝るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質も悪くします。

眠い時は、昼休みなどの合間を利用して短い仮眠を取ることがおすすめ！



良い睡眠のポイント

夜

夕食は午後7時～9時の間が おすすめ！

夕食の時刻が遅れると、体内時計も壊れていくため、夜型の生活と睡眠不足が慢性化してしまうことになります。

快眠のためのおすすめ夕食メニュー

○消化が良くて低脂肪、高タンパクなもの

例: ご飯、具沢山の味噌汁、納豆、鍋料理

× カロリーが高くて消化が悪いもの

例: 唐揚げ、トンカツなど



就寝30分前はスマホ・テレビ・ゲームは控える！

寝る前に明るい光を浴びると脳の興奮が高まって、眠りにくくなります。また、睡眠の質が悪くなり、日中の眠気も強くなります。

夜はブルーライトカットメガネの使用がおすすめ！



良い睡眠のポイント

夜

寝る時は豆球がおすすめ！

就寝中は真っ暗だと不安を感じる可能性やトイレに行くときの安全確保に配慮し、豆球にすることがおすすめです。真っ暗が睡眠に悪影響を与えることはないので、自分が眠りやすい方を選択しましょう。

暖色系の間接照明を足元に置くと良い！

暖色系の明かりは睡眠モードに切り替える効果があるため、就寝前～就寝時には有効です。また、天井照明は目に入りやすく、睡眠の妨げになることもあるため足元に間接照明を置くと良いでしょう。



就寝前にはコップ1杯程度の水分を摂取！

体内の水分は汗だけでなく息を吐くときにも奪われており、睡眠中には体内から150～200mlの水分が失われています。

常温の飲み物がおすすめ！

就寝前の水分摂取は水か、麦茶やハーブティーなどカフェインが入っていない飲み物を飲むようにしましょう。



良い睡眠のポイント

夜

布団は眠たくなったら入るものと決める！

眠れないからといって布団の中でテレビを見たり、読書したり、携帯電話を使ったりすると「布団」＝「活動する場所」となってしまいます。布団は眠たくなったら入ると決めることで「布団」＝「眠る場所」と意識付けると良いでしょう。

眠れない時は無理に眠ろうとしなくてよい！

1度布団から出て、香りや落ち着いた音楽を聞くこともおすすめです。また、読書する際には、部屋全体を明るくするのではなく、手元灯を利用すると目に入る光の量を減らすことができます。



就寝時には靴下を脱ごう！

靴下を履いたまま寝ると、足からの熱放散が妨げられ、入眠を阻害してしまいます。靴下を履いて寝たい場合は寝ている間に脱げてしまうくらい緩いものを履くようにしましょう。

寝る前の1～2時間前から靴下を履き、足を温めるのはおすすめ！



休日の寝溜めは要注意！

平日の睡眠不足を補おうと休日に寝溜めすることは、体内時計の24時間周期を乱す原因になります。

足湯は自律神経を整えることに効果的！

方法

- ① 温かいお湯に足をつける。
- ② 冷たい水に足をつける。
- ③ ①と②を4～5回繰り返す。

ポイントは最後は水で終わること！



《飲酒・喫煙する方》

飲酒は夕食とともに終わるようにする！

アルコールは入眠促進作用があるが、睡眠後半には睡眠段階が浅くなり、中途覚醒、早朝覚醒をもたらしてしまいます。さらに利尿作用もあり中途覚醒を増やします。

少なくとも就寝前はタバコを控えよう！

タバコの効果は1～2時間持続するため就寝前は控えましょう。





作成者

大阪府立大学 地域保健学域 総合リハビリテーション学類 作業療法学専攻

学生：香月邦彦 高澤 時

担当教員：田中 寛之

作成日：2022年1月1日