

つながりを大切に情報をお届けします /

# あまてらす<sup>プラス</sup>HUB通信 No.19

## Let's 睡眠の質アップ!

～毎日のことだから、良質な睡眠のために見直してみませんか?～

あなたの睡眠、足りてる?

### 簡単チェック!

- 朝スッキリ目覚められない
- 寝ても疲れが取れない気がする
- 寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める
- 日中に眠気が強くなる
- 週末に寝だめをしてしまう

以下の項目に  
いくつ当てはまりますか?

2つ以上  
当てはまる方は、  
睡眠改善の  
サインかも!



今日からできる!

## 睡眠の質を上げる5つの習慣

### 1 毎日同じ時間に寝起きする

体内時計を整え、良質な睡眠を維持しやすくなります。睡眠リズムが整うと、目覚めがスッキリして、日中の活動性も向上します。免疫力の向上や代謝の促進、ストレスの軽減につながります。



### 4 寝室は静かで暗く、快適な温度に

寝室の温度や湿度、寝具の選び方などが快眠できるかどうかに影響します。



### 2 寝る前90分から2時間前の入浴でリラックス

副交感神経の働きが高まり、深部体温が下がることでリラックスして眠りにつきやすくなります。お湯は39～40℃で、10～15分程度ゆっくりと浸かるのが良いです。



### 5 朝起きたら日光を浴びる

睡眠の質の改善やストレスの軽減、骨や歯の強化、免疫力の向上、肌の改善などにつながります。



### スマホ・PCは寝る1時間前まで

ブルーライトと呼ばれる画面の光が睡眠の質を下げる可能性があるためです。ブルーライトは目を通して脳を覚醒させ、入眠や深い睡眠の妨げになります。

### 日光浴のポイント

- 起床後1時間以内に日光を浴びる
- 時間は1日5～20分
- できるだけ屋外で浴びる
- 掌だけでも十分にビタミンDが生成される

上記について詳しい情報提供やアドバイスができますので、気軽にご相談ください♪

(裏面へ) おすすめのリラックス法を紹介しています☆

眠りにつく前に

# おすすめの過ごし方



深呼吸やストレッチ



アロマ



ハーブティー

軽い読書



音楽を聴く

など

寝る前に何か気になっている問題を片付けたり、明日のことを考えすぎないようにすることも大切かもしれませんね😊  
他にもいいリラックス方法があれば、ぜひ私たちにも教えてください♪



## コラム

### 長時間の睡眠が認知症の発症リスクに

9時間以上の睡眠は認知症(アルツハイマー病)の発症リスクを高めることが報告されています。また、30分以上の長い昼寝や頻回の昼寝は、睡眠の質を悪化させ、認知機能を低下させる原因になるようです。

睡眠の質が悪い→昼間に寝る→夜に眠くならない→

睡眠が短く・浅くなる→睡眠の質が悪い→昼間に寝る…  
というような悪循環が起こり得ます。この悪循環を断ち切るには、昼間に運動や外出などをして積極的に活動し、身体をしっかり動かしておきましょう。睡眠薬だけでは昼夜のメリハリを改善することは難しいのです。

#### 全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li> <li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li> </ul>

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 (案)、睡眠の推奨事項一覧



〒869-1103

熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

お問い合わせはこちら ▼

# 096-273-9854