



「ダメな睡眠・いい睡眠」

あなたを健康体質に  
変えてみませんか？



あなたは、毎日きちんと睡眠をとっているから大丈夫だと思っていませんか？？

睡眠は、単に疲れを取るためのものではありません！

- ・眠りの質
- ・夢の見方
- ・寝ている時間帯
- ・起きた時の調子
- ・睡眠の連続性
- ・日中の活動とのバランス
- ・寝ている間の呼吸の状態

※さまざまな要素が関係しているのです。

**睡眠不足の原因**は、現代人は忙しく活動が多いため、どうしても睡眠が不足しがちなのです。無理に続けていると、やがて心と体は疲れて弱ってしまいます。すると活動効率が落ち、願望を叶えることが出来なくなり、**イライラ**・**不満**が募っていきます。

**条件を満たさない睡眠は寝不足と同じ。**

本当にいい睡眠とはどのようなものなのかを理解し、そして実際にいい睡眠を心がけてください。

こんな睡眠は大丈夫？  
みんながよくするあるある

間違った睡眠！

①寝つきが悪くていつまでも寝れません。

＜こんな工夫をしてみてください＞↓寝る1時間前に、短めにお風呂に入って少しリラクセス。入浴後は、パソコン&テレビはNGです。

②乳飲みの子がいるため、夜中に何度も目が覚める。

＜こんな工夫をしてみてください＞↓昼寝とオイルマッサージがとも有効。オイルマッサージは頭だけでも効果があります。

③毎晩、寝酒をする習慣がある。

＜こんな工夫をしてみてください＞↓どうしても、寝る前の飲酒を辞められない方は、アルコールと一緒に白湯を飲むようにしてみましょう。

④きちんと寝ているのに、朝食後に昼寝をしないと眠くてたまりません。

＜こんな工夫をしてみてください＞↓昼寝をすると、さまざまな病気になるので、どうしても昼寝をしたい場合には、食後二時間以上経ってから、上半身を起こした状態で二十分以内の昼寝をしましょう。

※妊婦さんは例外で、赤ちゃんのためにも、お昼寝は大切！お昼寝をしたい時はするようにしましょう。

●季節ごとの過ごし方をひと工夫して脱ダメ睡眠

【七月～八月偏】

この時期、**体力**・**食欲**・**精力**は一年を通してほぼ最低となります。体力の低下を食事で補おうとしての無理な食事や、冷房の当たり過ぎなどには十分気をつけましょう。

- 1、**運動は最小限にします。**
- 2、**冷房などで体を冷やしすぎるとかえって体力を消耗し、よくありません。**
- 3、**水分の補給に気をつけます。**
- 4、**塩辛いものや辛いものは避け、穀物やミルクなどのもつ甘みを主体に消化の良いものを食べます。**
- 5、**牛肉や魚などは控えます。**
- 6、**森や水辺を散歩するとよいです。**



☆寝る前のひと工夫で脱ダメ睡眠 (\*\_\*) ☆

寝る前の一時間は、脱ダメ睡眠のためにとても大切な時間帯なのです！！どんなことに気をつければいいのだろうか？？少しご紹介いたします♪

- ・テレビ、パソコン、仕事など神経や目を使う作業は辞める
- ・音楽やラジオは聞いてはいけない(気持ちが鎮まる自然の音を小さめの音量で聞くのはオッケーです)
- ・寝る前の入浴はぬるま湯に、短めに入る
- ・寝る前に口にできるものは白湯のみ(温めた牛乳や豆乳でもオッケーです)
- ・寝る前の長電話や楽しい会話は興奮しない程度に。
- ・甘い香りのアロマ(入浴時に 1、2 滴落としたり1滴ティッシュに垂らして枕元に置くのもオススメ！)

参考文献：PHP 研究所『ダメな睡眠。いい睡眠』蓮村 誠