

# すまいるカフェだより

～ 2020年 9月号 VOL.5 ～ 薬剤部

## よい睡眠で免疫力アップ！！



「寝付けない」「途中で起きてしまう」「眠っても疲れが取れない」など、眠りのことで気になることはありませんか。今回は、よりよい眠りのためのヒントを紹介します。ちょっとした工夫でできるものも多いので、生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

★よい眠りのポイント★



① 睡眠時間は人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分。

8時間にこだわらなくても大丈夫。

歳をとると必要な睡眠時間は短くなります。

② 刺激物を避け、寝る前には自分なりのリラックス法

カフェインや、タバコに含まれるニコチンは睡眠

を妨げるといわれています。軽い読書や音楽、

ぬるめの入浴など、自分なりのリラックス法があるといいですね。

③ 眠たくなってから床に就きましょう。就寝時間にこだわりすぎない。

眠ろうとする意気込みで頭がさえてしまい、寝つきを悪くすることも

あります。眠れないときは一旦床を出て、自分なりのリラックス法を実践し、

眠くなってからもう一度床に就くのもいいです。

④ 同じ時刻に起きましょう。

早寝早起きをするためには、まずは早起きすることが大切。そうすると自然と夜眠くなり早寝しやすくなります。

⑤ 光の利用でよい睡眠

目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチを入れましょう。

夜は明るすぎない照明を。

⑥ 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣

朝食は心と体の目覚めに重要です。運動習慣は熟睡を促進します。好みや体力に応じて無理のない長続きする方法で運動を。

⑦ 昼寝をするなら、15時前の20～30分

昼寝をするなら昼食後～午後3時までの時間帯に30分未満の昼寝がいいでしょう。

⑧ 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬代わりの寝酒は、深い眠りを減らし、夜中に目覚める原因となります。



©素材屋小歌

