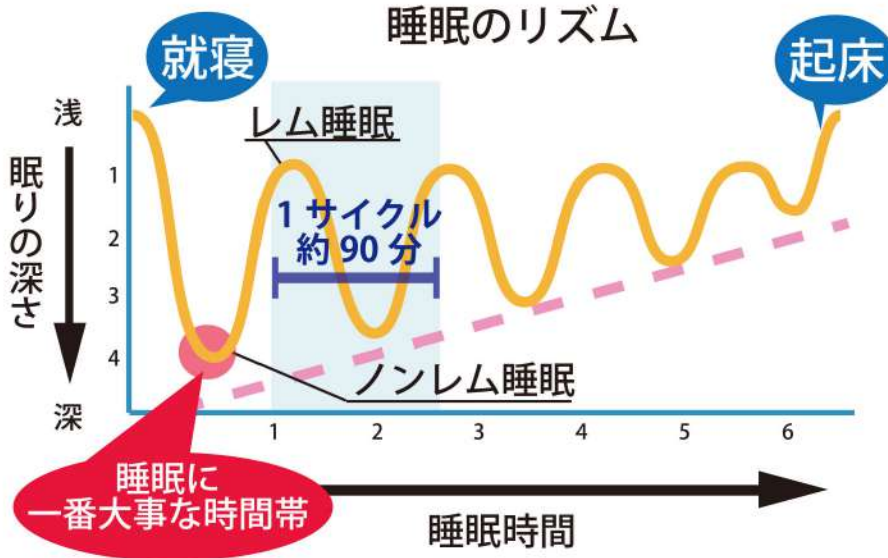




質の良い睡眠を獲得するためのポイント

推奨される睡眠時間は7時間とされていますが、あくまでも目安です。繰り返しになりますが、大事なのは**質の良い睡眠をとる**ことが重要です。睡眠には浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠があります。眠り始めてから睡眠が深くなるノンレム睡眠から始まり、その後レム睡眠が訪れ、レム睡眠が終われば再びノンレム睡眠に至るといったサイクルを一晚中繰り返し、朝を迎えます。



まずは眠り始めの**3時間をしっかりと寝ることができているか**が重要です。つまり熟睡できているかです。この時間帯はノンレム睡眠の中でも一番眠りが深く、免疫システムに重要な成長ホルモンが大量に分泌され、体や脳の組織が修復、再生されます。以前は睡眠のゴールデンタイムが22時～2時までなど言われていましたが、実は時間帯が重要なわけではありません。そして、夕食の食べる時間も睡眠に影響しています。みなさんは夕食後から何時間後に就寝していますか？

入眠の3時間前に**食べ終わっておく**と入眠までに消化してくれるため、入眠時に消化器系の活動を休ませることが可能となり、質の良い睡眠へと繋がります。しかし、食べた後にすぐ寝てしまうと睡眠中に消化活動を行うため、休ませることができません。これでは疲労を回復させることが難しくなってしまいます。最後に、**起きたときに太陽の光を大量に浴びる**ことです。太陽の光を浴びることで、サーカディアンリズムといって「朝が来た」という体内時計のリズムをリセットしてくれます。そうすると14～16時間後に**睡眠ホルモン（メラトニン）**が分泌されやすくなり、ぐっすり眠りにつくことが可能となります。

今回は質の良い睡眠をとるための3つのポイントをお伝えしました。比較的取り組みやすい内容を取り上げていますので実践してみてください。睡眠は最強の味方であると同時に、敵に回すと恐ろしい敵となってしまいます。普段の生活を見直してみ、質の良い睡眠がとれるよう心掛けてみてください。

3

息

スタッフおすすめ



こんにちは、理学療法士の荒木です。今回は健康への取り組みについて、私自身がやっていることを紹介させて頂きたいと思います。健康については運動、食事など色々ありますが、私はおやつに「くるみ」を5、6粒食べています。ほんのり甘さもあり、食感もいいですよ。（塩分なしの素焼きです）くるみにはナッツ類の中でもオメガ3脂肪酸が多く含まれており、悪玉コレステロール値や中性脂肪値を下げたり、血管を柔軟に保つ働きがあるとされています。おいしくて簡単に続けられていますので、皆様も一度お試しされてはどうでしょうか？

