

◆入浴

睡眠と体温変化は密接に関係しています！
就寝前にお風呂に入り体を温めることは、睡眠の改善効果を持つことが報告されています。

入浴は精神的なリラックス効果に加え、湯に浸かって軽く体温を上げることで末梢血管が拡張して、その後の深い睡眠を増加させることにつながると考えられています。

就寝しようとする 30 分～数時間前、40℃程度の高すぎない湯温で入浴することが勧められています。



心もリラックス？

睡眠をしっかりすることは、身体を休めることはもちろんのこと、精神疾患の予防効果も認められており心を休めることにもつながります。

正しい生活習慣、適度な運動習慣を身につけ、良好な睡眠をとることで、身心ともに充実した生活を送ってみませんか？

(参考：健康づくりのための睡眠指針 2014/厚生労働省)



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター

総合相談窓口まで

〒274-0822

船橋市飯山満町 2 丁目 519 番地 3

TEL : 047-468-2001

<http://www.funabashi-rehacen.com>

良好な睡眠をとるには？

しっかり寝て体も
心も休めませんか？



睡眠による効果とは？

睡眠は、食事同様にどんな人も共通に毎日必ず行う生活習慣の1つです。だからこそ、不眠の悩みを抱えている方も多いのでは？

睡眠時間が十分に確保できないことや不眠状態が続いてしまうと、肥満や高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボリックシンドロームなどを発症するリスクが高まることが明らかとなっています。

つまり、**睡眠の改善は多くの生活習慣病の発症や重症化の予防につながる可能性がある**ということなのです。

また、不眠症は、疲労感や集中力の低下、眠気、意欲の減退など日中にも心身の症状を伴うため深刻な問題です。

適度な睡眠はどれくらい？

からだが必要とする睡眠時間は、**成人の目安として6時間以上8時間未満**であり、このくらいの睡眠時間の方が最も健康だということがわかっています。

必要以上に長く寝床で過ごしていると、十分に寝ているようで実は熟睡できていないため、逆に眠気が残ってしまうことも。

良好な睡眠のために

すべきことは？

◆定期的な運動習慣が重要！

日本人の高齢者を対象にした研究で

1日30分以上歩くことや習慣的な運動をしている人は不眠の訴えが少ないことが報告されています。

日中に適度な運動を行うことは、昼間の覚醒度合いを向上させ、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ちます！特に途中で起きてしまうようなことが減少し、睡眠の安定、熟睡感の向上につながると考えられています。

また、運動習慣をもつことは、睡眠への恩恵のみならず、加齢により低下する日常生活動作（ADL）の維持・向上や、生活習慣病の予防にも寄与します。



ただし、過剰な強度の運動はかえって睡眠を妨げケガなどの発生にもつながる可能性があるため、まずは無理をしない程度の軽い運動から始めることがよいと思われます。まずは毎日歩く習慣を！

◆体内時計の調整

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている**体内時計の調節**。人は起床直後の太陽の光を手がかりに体内時計をリセットし、1日という時を刻んでいます。**光による朝のリセット**が毎朝起床直後に行われないと、その夜の寝つきが悪くなります。

◆寝る前の飲み物

夕方から就寝前の時間で、コーヒーや緑茶などに含まれるカフェインの摂取は、入眠を妨げたり、睡眠時間を短くさせたりする傾向があります。

カフェインの効果は3時間程度持続することが確認されており、夕食以降は**コーヒーや緑茶、紅茶などのカフェイン**の入った飲み物の摂取については控えるようにすることが勧められます。

「お酒を飲むとよく眠れる」「お酒を飲まないで眠れない」という方もいますが、**飲酒**は睡眠の質・量ともに悪化させることや睡眠時無呼吸を助長させることなどが報告されており、睡眠だけでなくリスク管理上でも注意が必要です！