

☆☆☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆☆☆

3月は、『自殺対策強化月間』です。

『あなたの睡眠力は大丈夫ですか?』

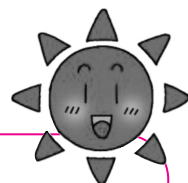
あなたは、深く眠ることができる「睡眠力」は大丈夫ですか?毎晩ぐっすり眠れていますか?よく眠れるの1つの目安は、「すっきり起きられて、日中に元気に活動できる」かどうかになります。

睡眠不足が長く続くと、心とからだに害を及ぼし、仕事や勉強の効率が下がります。

あなたの睡眠力を高め、質の高い睡眠をとれるよう、下記の7つのポイントを今すぐ実践してみませんか?



質の高い睡眠がとれる7つのポイント!!



1. 目が覚めたら太陽の光を浴びましょう。

人の体内時計は約25時間とされています。この周期は太陽の光を浴びることで、24時間にリセットされます。浴びないと睡眠と覚醒のリズムがずれ、からだに悪影響を及ぼします。

2. テレビやパソコン・スマートフォンは寝る1時間前までにやめましょう。

強い光は脳を覚醒させ、寝つきを悪くします。

3. 寝る2時間前までに軽い運動をしましょう。

ウォーキングなどの軽めの運動は良い眠りに誘います。ただし寝る2~3時間前に終わるようにしましょう。

4. 寝る前の飲酒や刺激のある食べ物はやめましょう。

寝る前の飲酒は眠りが浅くなります。

また、コーヒーやお茶などカフェインを含む飲み物、辛い食べ物などの刺激物は避けましょう。

5. ぬるめ(約39℃)のお湯にゆっくりと入浴しましょう。

寝る1~2時間前に、ぬるめのお湯でゆっくりとした入浴がお勧めです。

6. 眠気を感じてから布団に入り、朝は同じ時間に起きましょう。

眠くないのに無理に布団に入ると、かえって睡眠の質を悪くしかねません。睡眠時間にこだわり過ぎずに、眠くなってから布団に入りましょう。

7. 睡眠時間を記録しましょう。

スマートフォンのアプリ等を活用して睡眠時間を記録し、すっきり眠れた時の生活を振り返り、快眠のコツを探してみましょう。

※よく眠れない日が続く場合は、職場の産業医やかかりつけ医等に相談しましょう。

【その他相談窓口】

◎神崎町保健福祉課（健康や福祉サービスに関連すること）

☎0478-72-1603

◎神崎町地域包括支援センター（高齢者に関すること）

☎0478-72-1607

◎健康相談ダイヤル24（24時間年中無休）

☎0120-531-171