長野市保科温泉・若穂いこいの家

NEWS LETTER

2014 vol.1

■ 睡眠と上手に付き合う

睡眠は人生の約1/3を占めるといわれています。昼間の活動で疲れた体と脳を休息させるための、とても重要な時間帯。良い睡眠を手に入れることで、活力ある暮らしを過ごしていきましょう！

■ 睡眠が足りないと…

・睡眠とは、身体の疲れの回復だけではなく、脳が休息するための大切な時間です。
・睡眠をとらないと、体力低下や注意力低下、作業効率の低下といった弊害が起きてしまいます。
・睡眠には免疫力を高める役割もあるので、睡眠不足が続いてしまうとカゼをひきやすくなってしまいます。

■ 睡眠のリズム

・睡眠にはリズムがあります。心身ともに深く眠っている「ノンレム睡眠」と、身体は眠っているが脳は覚醒状態の「レム睡眠」があります。
・二つの睡眠は、約90分を1セットに、一晩に数回繰り返しています。夢はレム睡眠の時に見るといわれています。

■ 目覚まし時計セットのコツ

・ノンレム睡眠とレム睡眠は、約90分おきに繰り返されています。目覚まし時計の時刻を、90分の4倍（6時間）、5倍（7時間半）等にセットすることで、レム睡眠の状態（浅い眠り）ですっきりと目覚められる可能性が高くなります。

■ 睡眠時間さえとっていれば大丈夫？

【光を味方にする】
・睡眠中は体から様々なホルモン（成長ホルモン等）が出ます。このホルモンは睡眠だけでなく、光にも影響されています。ホルモンの出方を調整し、体のリズムを整えるためには、『太陽の光とともに起き、暗くなったら寝る』生活が理想的です。
・仕事の都合などで昼夜逆の生活をされている方は、起きたらとにかく電気をつけて明るい環境に身を置く。寝る前はカーテンなどを閉め、電気を消して暗くするといった工夫をして、可能な限り自然のリズムに近い光の環境に身を置くようにするとよいでしょう。

【脳をリラックスさせる】
・深い睡眠をとるためには、就寝前にリラックスした状態になることが重要です。下記のポイントを意識して、質の高い眠りを手に入れましょう。

おすすめします！　GOOD

▶38～40℃程度の浴槽で20分ほど半身浴をする
▶ホットミルクやココアなどを飲む
▶クラシックなど、α波を出してくれる音楽を聞く
▶就寝1時間前に、間接照明に切り替える
▶ゆっくり気持ちよくストレッチをする

おすすめしません　BAD

・熱いお風呂に入らない
・コーヒー、紅茶、緑茶など、カフェインを含む飲み物を飲まない
・仕事や勉強、考え事など、頭を強く働かせる活動をしない
・TV・PC・スマートフォン・ゲームなど、強い光を浴びない
・寝酒をしない（睡眠の質が悪くなります）

製作・発行　長野市保科温泉指定管理者
株式会社オーエンス