

# 睡眠メソッド



## 夜眠気が来ないのは…

### ★就寝8時間前はうたた寝厳禁！

夕食後にテレビを見ながらソファでウトウト…。

夜の寝つきが悪いのは、うたた寝が原因かもしれません。眠気は疲れに比例して強くなるため、起きている時間が長ければ長いほど高まっていきます。夕方のうたた寝や帰宅途中の電車で居眠りすると疲れが軽減してしまうのです。

就寝8時間前であっても、昼寝が長すぎると疲れがガクンと減って、夜の眠気が弱くなります。

昼寝は20～30分にとどめ頭と体を使いながら、就寝時間に向けて眠気を高めていきましょう。

### ★寝酒が睡眠の質を下げる

眠れない時はお酒を飲む習慣がある人は要注意です。

たくさん飲むと寝つきはよくなりますが、アルコールが分解される睡眠後半になると、交感神経の活動が高まって眠りが分断され、疲れがとれません。摂取するアルコールの量が多いほど昼間の眠気や疲労感が強くなる傾向もあるのです。睡眠によい効果をもたらすのは、ノンアルコールビール。

スペインの研究グループによる実験では寝つくまでの時間が短くなり、昼間の不安感も低減されたという結果がでています。

### ★夜のカフェインに注意！

カフェインの覚醒作用は約4時間。カフェインはコーヒーだけでなく、緑茶、栄養ドリンク、ココアなどにも含まれています。特に冷たい飲み物は体内でゆっくり吸収されるので、作用時間が長くなります。

夜は体を温める飲み物や穀物コーヒー、ハーブコーヒーなどがオススメです。カフェインが入っていないものを選びましょう。

## リラックスして眠りたい時には…

ホットパックで目、首、腰を温めてみましょう！

目元 … パソコン、スマートフォンの操作などで目が疲れているときに

首の後ろ … 首や肩の疲れがたまっているときに

腰 … 立ち仕事や運動で疲れているときに

背骨 … ストレスで疲れているときに

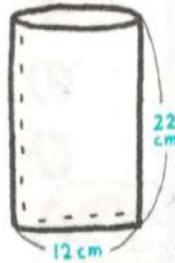
お腹 … 落ち込んでいるとき、生理痛のときに

ホットパックはタオルと電子レンジがあれば誰でも作れます。電子レンジで温めた蒸タオルをポリ袋に入れて気になる部分を温めるだけです。

## ホットパックの作り方

用意するもの

●玄米…120g ●いりぬか…100g ●天然塩…30g ●トウガラシ…1本



1

目が細かい綿生地を2重にして、22×12cmくらいの袋を作り、材料をすべて入れて縫う



2

600Wの電子レンジで、1個60秒くらい温める。平らにし、加熱しすぎないように注意する

## 寝具を変えて快眠へ！

体を支えるマットレスと枕は、寝具で最も重要なアイテムです。

マットレスは見た目では違いが分かりにくいので基本を押さえておきましょう。

### マットレス

低反発→睡眠中の動きが少ない人、睡眠時間が3～4時間の人向き

高反発→スリムな人は「やわらかめ」、標準体型の人は「中くらい」、アスリートなどの筋肉質の人は「硬め」

### 枕

5つのタイプ別に枕診断

- Ⓐ朝起きると、首や肩が凝っている
- Ⓑ寝ている途中で枕を外してしまう
- Ⓒ仰向けで寝ると、首にシワがよる
- Ⓓ横向きでばかり寝ている
- Ⓔ枕の上に手をそえる

Ⓐは枕が高い、低い、安定感がない、首のラインにあってないのいずれか。

Ⓑは枕がありません。枕をしているながつらいので外してしまうのです。

Ⓒは枕が高すぎです。合っている枕は首がスッと伸びます。

Ⓓは枕が高すぎです。仰向けで寝るのが辛くありませんか。

Ⓔは横向きの時に枕が低いか、仰向けで首が低いかのいずれかです。

## 枕選びのチェックポイント

### 1 あお向けで楽に呼吸ができ、首にシワが寄らないかどうか

枕の高さと形状が合っているかをチェックします

全体的な高さだけでなく、首から後頭部の形が自分の体型に合っていることが大切です。部分的な圧迫感がなく、頭の収まりがよいものを選びましょう



### 2 横向きでも肩の圧迫感がないかどうか

枕の中央であお向けになり、そのままゴロンと寝返りして、枕の両サイドで横向きになりましょう。快適に寝られるかチェックします

枕の両サイドが高くなっている枕を選ぶと、肩の圧迫がありません



### 3 寝返りしやすいかどうか

人は、寝ている間に20回くらい寝返りをするので、その動きがスムーズにできるかチェックしましょう

枕の両サイドが高いと横向きが快適ですが、そのさじ加減も重要。首元+2~3cmの高さが目安です



### 4 体の力が抜けて気持ちいいかどうか

枕の高さと形状が体型に合っていて、素材が好みの感触だと、寝た瞬間に全身の力が抜けて、気持ちいいと感じます

枕をしていることを忘れるくらい、体と一体感がある、そんな枕がベストです



## 日中眠くなってしまうら

お昼寝がオススメです。お昼寝をすると午後を元気に過ごせるうえ、夜の睡眠の質が高まるからです。

なぜお昼寝をすると夜の睡眠の質が高まるのかというと、昼寝によって心身がリフレッシュして午後の活動量が上がるから。しっかり活動することで疲れがたまり、夜ぐっすり眠れるというわけです。

## 効果的なお昼寝のとり方

- ★正午から15時までに20分以内に(55歳以上は30分以内)  
深い睡眠に入る前に起きること。夜の睡眠に影響しない時間帯に眠ることを意識する。
- ★毎日決まった時間にとる
- ★横にならない(寝すぎを防ぐ)
- ★昼寝の前にカフェインをとる  
お昼寝の前にコーヒーを飲んでおくと目覚めがスッキリします。
- ★お腹を圧迫しない姿勢で眠る
- ★時計、ベルト、くつなどの締め付けをゆるめる
- ★安心して眠るためにタイマーをセットする

