

保健師・管理栄養士のコラム「睡眠の質を高めるために」

睡眠中の脳は活動をしていないという印象を持っている方も、多くいるのではないのでしょうか。しかし、実際には睡眠中の脳は休息しているだけでなく、記憶の整理や定着なども行っており、様々な働きをしています。

そこで、睡眠中の脳の休息と活動をバランス良くできるように、睡眠の質を上げるためのポイントを時間帯ごとにご紹介します。

【朝】・毎日同じ時間に起床する

- ・太陽の光を浴びる

- ・朝食を摂る(時間がない時にはトースト 1 枚など、軽食でも良いので食べる)

【日中】・日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつける

- ・15 分程度の昼寝が効果的

【夕方】・運動の習慣をつける(負担が少なく、長続きする早足の散歩や軽いランニングなどの有酸素運動がおススメ)

- ・夕食は就寝の 3 時間前に摂る

【夜】・就寝前の激しい運動は避ける

- ・テレビやスマホは寝る 1 時間前からやめる

- ・眠りやすい室温、温度に調整する

- ・眠くなってから布団に入る

睡眠不足や慢性的な不眠が続くと、日中の眠気が増し、集中力・注意力・記憶力などの精神機能が低下するばかりか、メタボや生活習慣病になりやすくなります。睡眠の質を上げて自律神経の疲れを取り、心身の疲れを回復させるために、まずはできることから始めてみましょう。

