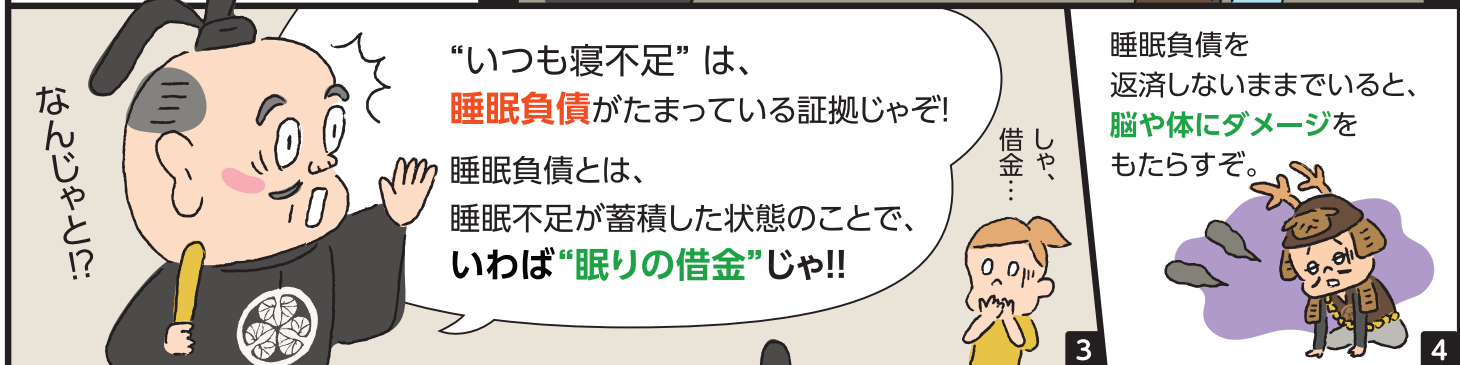


知らない間に
増えている!?

眠りの借金「睡眠負債」



睡眠には、
**脳や体の調子を整えて、
日々のパフォーマンスを向上**
させる効果があるのじゃ!

ほかにも

- 脳と体に休息を与える
- 記憶を定着させる
- ホルモンバランスを整える
- 免疫力を上げる
- 脳の老廃物を排出する など

理想の睡眠時間は
7時間前後じゃ!



でも…
すぐに
睡眠時間を
増やすなんて
ムリです。

寝る前にも
よくないん
ですわー!

睡眠時間の確保が
難しいときは…

「睡眠の質」を 高める ことが重要じゃ!



日ごろから少しずつ、
深い眠りで睡眠の質を
高めるのじゃ!

寝る前の
スマホの光に
注意します!

いつもと
同じ時間に
寝ます!

睡眠負債の返済は「睡眠の質」がカギ

8/27~9/10は
「秋の睡眠健康週間」

睡眠負債ってなに？

日々の睡眠不足が慢性化し、借金のように蓄積された状態を「睡眠負債」といいます。



睡眠負債が体に及ぼす影響は？

睡眠負債がたまると、全身の倦怠感やパフォーマンスの低下、不安や抑うつなどのメンタルに悪影響を及ぼします。

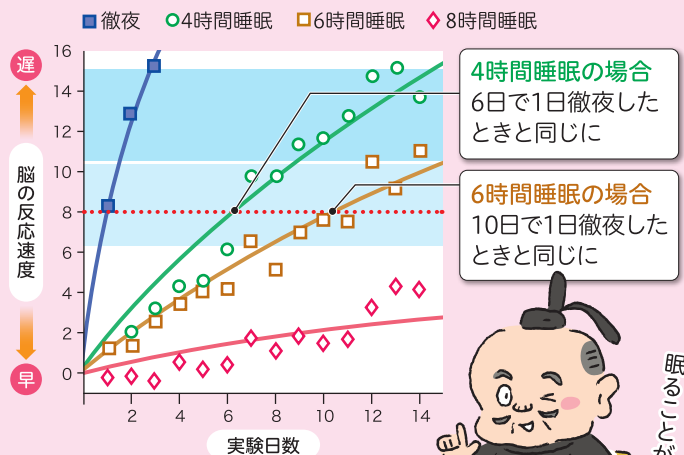
さらに睡眠負債がたまると、**生活習慣病やがん、認知症**などのリスクが高まることも…

睡眠負債と

脳のパフォーマンス低下には深い関係が!?

睡眠研究で知られるアメリカの実験では、睡眠負債が積み重なると、疲労が慢性化し、やがて、**徹夜したときと同じ状態までパフォーマンスが低下する**という結果が出ました。

■ 慢性的な睡眠不足とパフォーマンス低下の関係



忙しいあなたに
おすすめ!

“眠活”で「睡眠の質」を高めよう!

平日の睡眠不足を休日の“寝だめ”で解消していませんか？
それで返済できる睡眠負債はわずかで、お金のように一括返済ができません。
そこで、よりよい睡眠をとるための活動=“眠活”で「睡眠の質」を高めて、
少しずつ返済しましょう。



「眠りはじめの90分」を深く眠ると、睡眠の質がUP!

朝の眠活

- 毎朝決まった時間に起きる
- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 朝食をとって血糖値を上げる

7月号をCheck!

休日の眠活

- 休日でもできるだけ普段と同じ時間に起きる
- 休日に睡眠不足を補いたいときは、普段の起床時間+2時間以内に

夜の眠活

- 眠る前の2時間はスマホを見ない
- 眠りやすい室温、湿度に調整する
- 眠りたい時刻の1~2時間前に、38度くらいのぬるめの湯につかる

今日からできる! スムーズな入眠をいざなう 体温×脳のコントロール術

体温を下げる.....

- くつ下を履いて寝ない

脳をリラックス.....

- 眠る前は退屈に過ごす
- 入眠手順や環境を変えない

