

眠りを見直そう! 良い睡眠で健康に

睡眠の質を向上させる 毎日のGOOD習慣



飲食や運動、入浴など、睡眠にはさまざまな要素が影響します。
より良い睡眠のために、日々の生活の中で実践できることに取り組み、習慣化しましょう。

日中に適度な運動をする

日中の適度な運動による疲労は、眠りの質を高めます。近い距離は車を使わずに歩く、エレベーターを使わず階段を利用するなど、運動量を増やして習慣化する工夫をしましょう。
ただし、就寝直前の激しい運動は体を興奮させて自然な眠りを妨げてしまうため避けましょう。



早めの夕食を取る

夕食はあまり遅い時間にならないようにし、就寝の3時間前には済ませるようにしましょう。胃の中に食べ物が残った状態で眠りに就いてしまうと、成長ホルモンの分泌が阻害されてしまい、新陳代謝や疲労回復など睡眠本来の効果が得られなくなってしまいます。

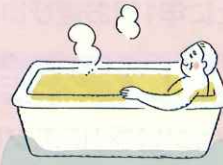


睡眠の質を 向上させる GOOD習慣



夜はリラックスして過ごす

スムーズに眠りに就くためには、リラックスすることも大切です。就寝の1時間前からストレスのない時間を過ごすことが理想的です。読書や音楽鑑賞、ストレッチ、アロマオイルの利用など、自分に合ったリラックス方法を見つけ、実践しましょう。



湯船に浸かる

寝付きを良くするには、就寝2~3時間前の入浴が理想的です。少しぬるめのお湯にゆっくり浸かって体を温めることで血管が開いて体の熱が逃げやすくなり、結果として深部体温が下がり寝付きやすくなります。

さらに心地良い眠りのためのプラスワン

■ホットミルク

牛乳に含まれるトリプトファンが脳内でセロトニンに変わり、「睡眠ホルモン」であるメラトニンの分泌を促します。また、牛乳のたんぱく質が分解されてできるβ-カゾモルフィンには興奮やいら立ちを抑える作用があり、気持ちをリラックスさせます。



■ハーブティー

就寝前にカモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーを飲むと、リラックス効果に加えて、体温が上がり放熱がスムーズになることから体の深部体温が下がり、眠りに入りやすくなります。



■アロマオイル

就寝前にラベンダー、カモミールなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに染み込ませて枕元に置きましょう。これを習慣付けると、香りが「眠りスイッチ」になり、気持ち良く眠りに入ることが出来ます。



5月号
同封物

- ①令和6年度健康教室のご案内(健康教室申込書) 委員限定で進呈しています。
- ②健康測定機器貸出申込書 健診や給付金申請の際にご活用ください!
- ③協会けんぽガイドブック【総合版】
- ④協会けんぽガイドブック【健康保険制度・申請書の書き方】

制作 協会けんぽ滋賀支部企画総務グループ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

☎077-522-1099

受付時間 平日8:30~17:15

協会けんぽ滋賀

検索

こちらから
ホームページを
ご覧いただけます



全国健康保険協会 滋賀支部
協会けんぽ