

「睡眠力」をアップさせましょう！

最近の研究でぐっすり眠り、すっきり目覚めるには「睡眠力」が必要なことが分ってきました。ところが、この「睡眠力」は、体力と同じで年齢とともに衰えてくるので、年齢を重ねるほどに睡眠に関する悩みが増えています。日中の過ごし方を工夫し、「睡眠力」をアップさせましょう。

Q. 寝つきが悪い場合は・・・

A. 朝起きたら窓を開けて朝陽（朝の光）をたっぷり浴びる

体は、「朝陽」を浴びることで、1日25時間の体内時計が24時間にリセットされます。すると約14時間～16時間後に眠りの準備を始めるように体に指令を出すので、快眠への準備になります。また、窓を開けて深呼吸すれば、気分もリフレッシュできます。

A. 昼寝は午後の3時までに20分以内で

日中に長時間の昼寝や、夕方以降に昼寝をすると、その後の夜の睡眠に悪影響を及ぼしてしまいます。昼寝をする場合には、午後3時までの20分程度にとどめておきましょう。

Q. 朝早すぎる時間に目が覚めてしまう

A. 夕焼けを見ながら散歩をする

「夕陽」を浴びると体内時計が遅れ、朝の目覚めの時間を遅くすることが出来ます。晴れた日は、真っ赤な夕焼けを見ながら散歩してみましょう。

Q. 眠りが浅く何度も目覚めてしまう

A. 夕方に軽い運動をする

人は深部体温が急激に下がるときに、強い眠気をもよおします。夕方に散歩などの軽い運動をすると体温が上昇し、就寝時までに体温の低下量が大きくなるため、快眠しやすくなります。1回だけでは効果も弱いので、習慣的に続けることが大切です。

A. 就寝2～3時間前に入浴をする

就寝2～3時間前に入浴が効果的です。お湯の温度も重要です。熱すぎると寝つきにくくなるので、38℃程度のぬるめのお湯で、25～30分ほどの半身浴がおすすめです。