

城北げんきあっぷ通信 vol.5

～よい眠りで健康を～ 

不眠には「4つのタイプ」があります

- 1 夜に寝つきが悪い（入眠困難）
- 2 夜中によく目が覚める（中途覚醒）
- 3 朝、なかなか起きられない（起床困難）、早く目が覚める（早朝覚醒）
- 4 寝ているのに眠った気がしない（熟眠困難）



皆さんはどのタイプですか？

良いい眠りのために知ってほしいこと



体内時計は25時間

この1時間のずれを24時間に合わせなければ、体内時計はどんどんずれてしまい、生活リズムが遅れてしまいます…。

毎朝、体内時計を24時間にリセット！ そのために、1日を規則正しく過ごす。これがとても大切です。

加齢とともに、睡眠時間は短くなるのは自然なこと

年とともに睡眠の質は変化します。ベッドにいる時間は長いけど、寝ている時間は短い…こんなことはありませんか？

高齢者は、中途覚醒が多い分、眠りも浅くなります。自分に合った睡眠時間を見つけてみましょう。

起きた時、「体調がいい・頭がすっきりしている」のが発見のコツ！



朝に、からだのリズムを整えよう！



太陽の光をしっかりとあびて、
脳の時計をセット！
天候が悪くてもカーテンを開けて、
電気をつけるなどして部屋を明るくしましょう。

朝食はしっかり噛んで、バランスよく！

しっかり噛むと、体温が上がって脳とからだがかすっきり目覚めます。

そして、「朝のタンパク質」は天然の入眠剤！
よい睡眠のために、卵や納豆、魚などを食べましょう！
※昔ながらの朝ごはんがポイント♪



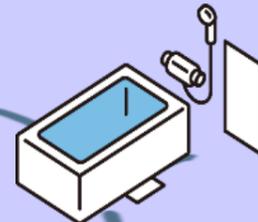
短いお昼寝は認知症予防に効果的！

55歳以上の方は、30分程度の仮眠をとりましょう。
寝すぎに要注意…

夜は、脳とからだをリラックス

ぬるめのお風呂で、眠りの準備を

熱いお風呂は、脳も体も覚醒してしまいます…。
おすすめは、38～41度。体温が下がってくることで眠る準備をします。
寝る1時間前には、お風呂を済ませるようにしましょう。



寝る前は明かりを落として、リラックス…

明るい光は、脳を覚醒させ眠りを妨げます。
寝る1時間前は、テレビやスマホなどの明るい光は減らしましょう。
そして、眠たくなってから寝床へ行くようにしましょう。

