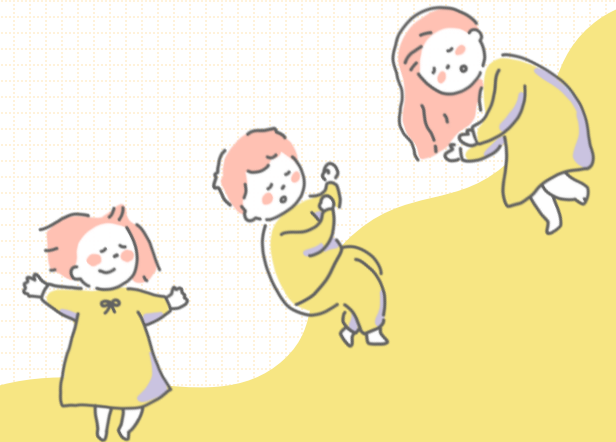


# ● 在宅就労で役立つ健康情報 ●

睡

眠

編



## 質の良い睡眠をとるためのアイデア

- ✓ 夜の睡眠の準備は、朝から始まっています。目が覚めたらまずはカーテンや窓を開け、**日光**を浴びましょう。
- ✓ 起きたら**水分補給**をしましょう。
- ✓ 午前中や日中に15分ほどで良いので**散歩**をすると自律神経が整います。
- ✓ 休憩時間に**ストレッチ**や**マッサージ**をして血行を良くしましょう。
- ✓ 業務中に**ブルーライトカット**の眼鏡をするなどの工夫も有効です。
- ✓ 夕方からは**カフェインレス**の飲み物にすると、夜に目が冴えづらくなります。
- ✓ 業務が終わったら遠くの景色を見る、散歩をするなどして**目を休ませましょう**。
- ✓ 夜は余裕があれば、**お風呂に浸かる**と入眠しやすくなります。
- ✓ パジャマに着替えるなど、**入眠のためのスイッチを作る**と気持ちが切り替わります。
- ✓ 睡眠の1時間ほど前から、**電気を暗めに設定**しておくとも眠気が起こりやすいです。
- ✓ **睡眠導入剤**が処方されている場合は、**医師の指示に従って服用**しましょう。
- ✓ 眠れない夜はラジオなどを聴きながら**目を閉じるだけ**でも眼と頭が休まります。
- ✓ 枕の高さや室温などの**睡眠環境を整える**と眠りやすくなることもあります。
- ✓ 眠るときは今日の反省ではなく、**今日の良かったこと、明日の楽しみなこと**など、**前向きな気持ち**になることを考えましょう。



# 快眠のためのテクニック

## ● 規則正しい生活を心がけることが心地よい睡眠のコツ

快眠は**規則正しい睡眠習慣**から生まれます。  
健康的に運動をしたり、バランスの良い食事を心がけたりしても、  
布団に入る時刻が毎日ばらばらであれば、快眠からは遠ざかってしまいます。

体の中には**体内時計**があります。  
体内時計は睡眠のタイミングを決めるだけでなく、  
前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、  
睡眠へ向けた準備を進めてくれるのです。  
これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。  
**規則正しい生活を送ることで体内時計を整えると、  
本来私たちの体に備わっている良質な睡眠をとる力が取り戻されます。**



## 入浴と快眠

- 入浴が快眠に関係する理由は、お湯による**加温効果**にあります。  
**就寝前に体温を一時的に上げることがポイント**で、**就寝の2~3時間前の入浴が理想**です。

深い睡眠を得るには、38度のぬるめのお湯で25-30分、  
42度の熱めのお湯なら5分程度が良いといわれています。

全身浴に限らず、半身浴でも寝付きの効果が認められています。

自分の体調や好みに合わせて、どの入浴方法が心地よく過ごせるのか、実践してみましょう。



# 光浴と快眠



- 光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。



**ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、  
長めの体内時計を毎日早めてあげる必要があります。  
朝の光には後ろにずれてしまう体内時計を早める作用があります。  
起床直後の光が最も効果的**なので、起きたらまずはカーテンを開けましょう。

また、**昼間に明るい光を浴びることによって、  
メラトニンという  
夜に分泌される睡眠に重要なホルモンが増える**ことが知られています。  
起きるのが難しい日もあるかと思いますが、  
カーテンを開けて、体に朝をお知らせしてあげることから始めてみましょう。

# 睡眠のアイデアを出し合いましょう

1. あなたの心地よい睡眠のアイデア

2. みんなの心地よい睡眠のアイデア

睡眠について困っていることがあれば状況をシェアして、  
みんなで対処方法を考えましょう。



睡眠について困っていること

みんなからのアドバイス等

メモ