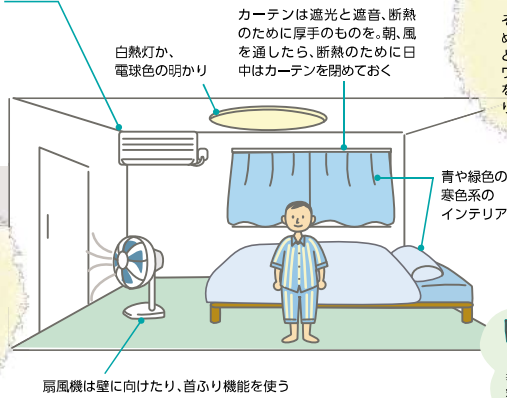


暑い夏は寝室にひと工夫

エアコンを上手に使う

就寝30分前ぐらいからエアコンをかけ、寝室を冷やす。室温は25～28℃、湿度は50～60%になるように設定。タイマー機能があれば、眠りが深くなる就寝後3時間、浅くなる起床前1時間の間についてはようにセット



「寝室は寝る場所」と脳に覚えこませる

そのために、なるべく寝るためのものを置き、寝ること以外はしないように。ワンルームの場合は、ベッドをいすず代わりに、TVを見たりしないようにする

寝具は清潔に!

綿、麻、シルクなど、肌ざわりのよい素材を選ぶ。昔ながらのコザや新素材の涼感寝具なども上手に利用する

『パルクラス』もみてね

季節のおすすめ雑貨を紹介。寝具も多数掲載

暑いけどエアコンは苦手な人は

夏だけ、寝る場所を変えてみては? リビング、廊下、北側の部屋、家のなかの涼しい場所を探して、思いつくふとんを敷いてみる。または隣室のエアコンをつけ、ドアをあけっぱなしにする

この夏はじめよう 私の眠り方改革



猛暑が続く夏こそ、しっかりと寝て、健康的に過ごしたいですね。1日の過ごし方、睡眠の質は変わってきます。今回は、日本睡眠学会の坪田先生に快眠のコツをアドバイスしていただきます。



★マークが特に大事! できることからやってみよう

眠るために必要な物質「メラトニン」。その元となる「セロトニン」という物質は日中に作られます。まずは、セロトニンが出やすい生活を意識しましょう



就寝

夕食

昼食

朝食

起床

快眠のための1日

★就寝1時間前にぬるめの湯船に入る

★夕食後、暗めの部屋で過ごす

★寝室は真っ暗にする

★寝る直前はパソコンや携帯電話、TVを見ない

★ブルーライトを遮断する

★就寝3時間前にはすませる

★お酒は寝つきがよくなる

★カフェイン摂取は、若い人で就寝1〜2時間前、高齢者は5時間前までに

★30分以上、歩く、水泳、ダンスなどのリズムカルな運動をする。

★たんぱく質をしっかりとる

★風覆をする

★日中、家族や親しい人と食事や話をする

★日光を浴びる

★ブドウ糖をとる

★起床後、朝食を摂る

★就寝前にイイコト

- 軽いストレッチ
- アロマなどの香り
- ホットミルクやハーブティー
- 聞き流せる静かな音(曲)
- 心配ごとは考えない
- 好きな風景などを空想する

★適量は

ビール1本 or ワイン2杯

★軽い運動でOK!

★ナポレオンも「居眠りの天才」だったなんて

★寝る直前はパソコンや携帯電話、TVを見ない

★起床後、朝食を摂る

★日光を浴びる

★夜中に目が覚めて眠れなくなったら

★トイレで目が覚めて困る人は、水分摂取は就寝1時間前までに、500mlを目安に少しづつ

★理想は6〜8時間寝すぎもダメよ

★眠れない悩みには

★共通して大切なのはセロトニンを増やすこと。つまり、規則正しい生活と日中身体を動かしてしっかりと疲れることです。

★自己チェック あなたは負債アリ?

★睡眠負債って?

★睡眠負債が積み重なると、脳の機能が低下するので、勉強や仕事の量や質が落ちるだけでなく、ケガや病気が増えます。

★「睡眠負債」抱えていませんか?

★坪田 聡 医師。日本睡眠学会、日本コーチ協会所属。睡眠に関する著書多数