

## ★眠る前のクールダウン・リラクゼーション

### ～クールダウン～

- ・寝床に入る前の2、3時間は、心身のクールダウンを行いましょう。
- \*食事は早めにすませる。
- \*頭やこころを使う作業（勉強、仕事、話し込むなど）や、からだを使う作業（外出、運動など）は避ける。

### ～リラクゼーション～

- ・自分に合った方法で、気軽にリラックスしましょう。
- \*入浴、香り（アロマ）、音楽など。

#### \*リラクゼーション法 ～呼吸法～

- ①鼻からゆっくり  
大きく息を吸う

「1、2、3」



- ②少しとめて

「4」



- ③口からゆっくり  
息を吐く



「5、6、7、8、9、10」



「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情を気持ちよく自分の外に吐き出す」ようなイメージで。

## ★健康づくりのための睡眠指針 2014

### 睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考・引用：厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL：06-6691-2811（代）

FAX：06-6691-2814

HP：http://kokoro-osaka.jp/



## 眠りの健康づくり

～あなたの眠り、大丈夫？～



大阪府こころの健康総合センター

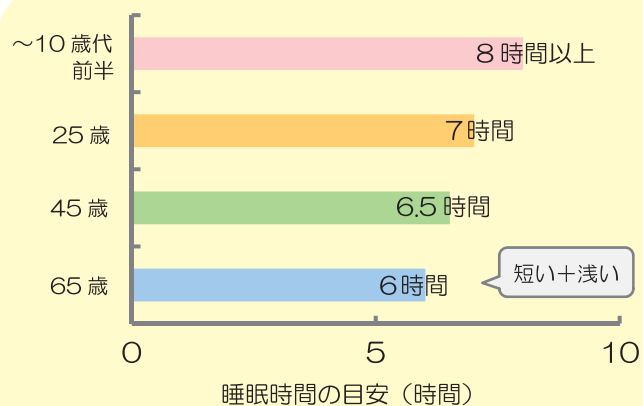
## ★よい眠りとは？

### 目安

平日も休日も、ほぼ同じ時刻にすっきり目が覚め、日中もあまり眠気を感じない。

## ★何時間眠ればいいのか？

睡眠時間には年齢差・個人差があります。



日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番！

## ★休日も平日と同じ時間に起きよう

休日にいつもより長く眠ることで、夜の寝付きが悪くなったり、睡眠のリズムがくずれたりすることがあります。休日の朝寝で、睡眠不足を解消したい時には、2時間以内にしましょう。



平日も休日も、同じくらいの十分な睡眠時間をとるように心がけましょう。

## ★アルコールと眠り

アルコールは眠気を催しますが・・・

睡眠の質を低下させる作用があります。

- 眠りが浅くなる。
- 目が覚めやすくなる。
- 利尿作用により、度々トイレに起きる。
- 睡眠時無呼吸を悪化させる。



### アルコール依存に注意！

初めは、寝つきをよくするために少量のアルコールを飲んでいただけなのに、徐々に量が増えていき、アルコール依存につながることもあります。

## ★うつ病と眠り

- うつ病の9割近くの人に何らかの眠りの問題があります。

〔寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れない、眠っても、疲れがとれた感じがしない など〕

その他にも、

気分が重く、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめない

といったことが続く場合には、うつ病の可能性もありますので、専門機関へご相談ください。



## ★よい眠りのために

～体内時計のリズムに合った生活を～

- 午前中に日光を浴びましょう。
- 日中は活動的に過ごしましょう。

～昼寝・うたた寝について～

- 昼寝はなるべく控えましょう。
- 昼寝、うたた寝をするなら・・・
  - \* 正午から午後3時までの間に30分以下にする。
  - \* コーヒーなどを飲んでおき、仮眠のとりすぎを防ぐ。
  - \* 眠りすぎないように、布団に入らないで仮眠するのもよい。



～嗜好品にも気を付けて～

- 夕方以降はカフェインを控えましょう。
  - 〔 コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレートなど 〕

～眠りの環境づくり～

- 快適で、安心できる空間にしましょう。
  - \* 明かりはなるべく消すか暗くする。
  - \* カーテンで朝の光を調整する。
  - \* テレビや携帯電話はおかない。
  - \* 布団でテレビや本を見ない。
  - \* 布団は睡眠専用の場所にする。
  - \* お気に入りの寝具や寝間着も大切。