

睡眠と心の健康

睡眠は一日の疲れをとり、翌日に必要な心身のエネルギーを充電するのにとても大切です。一日の時間の約1/3を占める睡眠、慢性的な不眠は集中力や注意力の低下、イライラの元です。さらに、ホルモン分泌の異常を招き、肥満の原因になることもあります。睡眠の質を高めて、毎日いきいきと生活しましょう。

今回は、快適な睡眠を得るための生活習慣のポイントを紹介します。全てを取り入れることが難しい方もできるものから取り入れてみてはいかがでしょうか。

快適な睡眠を得るための生活習慣のポイント

☆朝は決まった時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。

朝起きて、太陽の光を浴びることにより、ホルモンの分泌や生理的な活動を調節してくれる体内時計が反応します。目覚めたら、すぐにカーテンを開けましょう。

また朝食を摂ると消化器官が動き始めて、体も目覚めます。



☆からだを動かしましょう。

運動習慣のある人は、不眠になりにくいことがわかっています。30分程度の軽く汗ばむくらいの運動が目安です。適度な疲労が心地よい眠りをもたらします。

☆夕食は腹八分目で、早めにすませましょう。

胃袋に食べ物が入れば体の機能は消化活動にまわってしまうため、熟睡できず疲れをとることはできないので、夜遅くの食事は控えましょう。できれば、夕食は寝る2～3時間前までにすませましょう。



☆布団に入る前にリラックスしましょう。

夕食後のコーヒーや緑茶はなるべく避けること、お酒を飲みすぎないことも必要です。また寝る前に38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり入浴することも効果的と言われています。入浴することで体温を上げると同時に、リラックス効果で副交感神経の切り替えもスムーズに行われます。

さらに、布団の中に入っても、眠ろう眠ろうと思いつぎないこと、過去のこと・明日のことをあれこれ考えないことも大切です。

有料広告掲載欄

『テレビ』+『ネット』+『電話』

ケーブルテレビでまとめておトク！！

お申込み・お問い合わせは、

☎ 0120-615722 まで

ケーブルテレビの
CCNet
シーシーネット

