

# 睡眠 と 健康

～睡眠の「質」を高めて、ぐっすり眠れる毎日を～

加齢とともに必要な睡眠時間が減少し、早寝・早起き傾向になります。



睡眠でしっかり身体を休めるためには、  
睡眠時間だけでなく、**睡眠の「質」**を高めることも大切です！

## 睡眠の質の評価指標（厚生労働省）

- ①規則正しい睡眠、覚醒のリズムが保たれていて  
**昼夜のメリハリがはっきりしている**
- ②必要な睡眠時間がとれており、日中に眠気や居眠りをする事がなく、  
**良好な心身の状態**で過ごせる
- ③途中で覚醒することが少なく、**安定した睡眠**が得られる
- ④朝は気持ちよく、**すっきりと目覚める**
- ⑤目覚めてから**スムーズに行動できる**
- ⑥寝床についてから、**過度に時間をかけすぎずに入眠できる**
- ⑦睡眠で**熟眠感**が得られる
- ⑧日中、**過度の疲労感がなく満足感**が得られる



質の良い睡眠は、  
**疲労回復、生活習慣病の予防、ストレスの解消**  
などの効果があり、身体とこころを健康にします！



★健康づくり推進員おすすめ★

## ～睡眠の「質」を高めるコツ～

### 睡眠環境（光・温度・音）



湯舟の温度を工夫する、湯たんぽを使うなど、寝る前に身体を温めています！  
また、寝るときは部屋を暗くしています！

**ここがポイント！** ✓就寝 1～2 時間前にぬるめのお湯（37～39℃）にゆっくりとつかりましょう



✓就寝 1 時間前からスマートフォンやパソコンの使用をなるべく控えましょう

### 生活習慣（運動・食事・リラックス）



1 日 1 万歩以上歩くなど日中は活発に活動しています！

寝る前は、リラクゼーション音楽やヒーリング音楽を聴く、読書をする、ストレッチをするなどリラックスするよう心がけています！



**ここがポイント！**



- ✓日中は積極的に身体を動かしましょう
- ✓昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう
- ✓朝食をしっかりとりましょう
- ✓日中のうちにストレスを発散し、寝る前にリラックスする方法を身に付けましょう

### 嗜好品



夕食後は何も食べないようにして、  
コーヒーやお茶は 18 時以降飲まないようにしています！

**ここがポイント！**



- ✓夕方以降のカフェイン摂取、喫煙は控えましょう
- ✓寝酒習慣は眠りを悪化させるため控えましょう