

睡眠に関する指導 —望ましい習慣の形成— ⑤

快眠につながる習慣の形成

◆ 生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態にする。

◆ 朝は日光を浴び、朝食をとる

起床後に、朝食をとるとともに、太陽光又は蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整える。

◆ 仮眠・昼寝をしすぎない

仮眠や昼寝をするなら、午後3時までの時間で、長くても20分以内にする。

◆ 適度な運動を習慣付ける

夕方までの時間に適度な運動をする。

◆ 風呂は早めに入る

寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかる。

◆ 夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする

夜遅くの食事は、体内時計を夜型化する。夕方に軽く食べておくなどの工夫をする。

◆ 眠りに入りやすくする環境を整える

日没後、白熱灯色の照明の部屋で過ごしたり、夕食後のカフェインの摂取を控えたりする。

◆ 布団の中でデジタル機器（スマホ、ゲームなど）は使わない

寝る直前にブルーライトを浴びると体内時計が夜型化する。デジタル機器の利用は控える。

◆ 早寝早起きによって必要な睡眠時間を確保する

睡眠時間をしっかり確保し、十分なレム睡眠とノンレム睡眠で脳と身体を休ませる。

◆ 平日と土日の睡眠リズムをずらし過ぎない

平日と土日で起床・就寝の時刻が2時間以上ずれないようにし、体内時計のリズムを保つ。