

健康日記（健やかな『新・睡眠習慣』を）

実は寝過ぎ？最適な睡眠時間は 7 時間！

『遅寝・遅起き・7 時間』が快適な睡眠習慣の基本。

人の身体には、体内時計があり、この時計は、体内ホルモンの分泌バランスに合わせて 25 時間の周期で目覚めと睡眠のリズムを刻んでおり、朝の太陽光を浴びることで、24 時間にリセットされます。

睡眠の質を高めるには、この体内時計に沿って眠ることが大切です。ただし、年齢を重ねると若い頃のように長時間続けて眠りにくくなるため、中高年にとっては『遅寝・遅起き・7 時間睡眠』を習慣づけることが、健やかな毎日を送る秘訣です。『睡眠時間の長さとは 10 年後の死亡率』調査でも、7 時間睡眠が最も良い結果を示しています。

睡眠で大切なのは、長さよりも深さです。

朝までぐっすり！良質な眠りへ導く睡眠習慣を身につけて（睡眠で重要なのは『起きている間の努力』なのです）



今日からできる 6 つの睡眠習慣で良質な眠りを

習慣 1 7 時間で布団から出る

布団にいる時間が長いと、二度寝や寝坊をしてしまいがち。朝の太陽の光を浴びて、眠気を吹き飛ばし、すっきりと目覚めましょう。

習慣 2 ストレスを溜めない

コルチゾールはストレスホルモンとも呼ばれます。ストレスを溜めないようにして分泌量を抑えることで、夜中や早朝の目覚めを減らしましょう。

習慣 3 運動や趣味の時間を持つ

運動なら 1 日 7 千歩程度のウォーキングやゴルフ、スキーなどでも OK。デスクワークや読書などの趣味と合わせ、7 時間程度の活動を習慣に。

習慣 4 長い昼寝をなるべく避ける

日中のうたた寝や長い昼寝は、夜の睡眠をつまみ食いしていることに。布団に入る時間までは、できるだけ活動的に過ごしましょう。

習慣 5 昼と夜の光を調節

日中はたっぷり太陽の光を浴びることで眠気を防ぎ、夜（特に 21 時以降）は間接照明などを活用し、眠りの準備を始めましょう。

習慣 6 寝る前に体温を上げる

人は体温が下がる時に入眠しやすくなります。寝る 1 時間前までに入浴したり夕食で温かいものを摂るなど、夜に体温を上げる習慣を。



深い眠りで肌も心も幸せに！（眠り始めの 3 時間は美肌のゴールデンタイム）

交流が多い人ほど睡眠の質が高いという調査結果も。心の豊かさや幸福感が眠りにも肌にも良い影響を与えるのです。できることから良い睡眠の習慣を。

皆様にとりましては来る年も良いお年でありますように！！