



いきいき処方箋

Vol. 10 睡眠

～いきいきとした毎日を送るための、ちっちなヒントになりますように～

めざそう Good Sleep

睡眠は からだとこころの回復を行う働きがあり健康に深く関わっています。
質の良い睡眠は、生活習慣病の予防などからだの健康と 抑うつ・不安など
こころの健康の両方を守るために 大きく影響しています

睡眠不足が続くと“健康リスク”が高まる

血糖値をコントロールするインスリンの働きや分泌が低下

糖尿病

高血圧・
脂質異常症

ホルモンバランスの乱れ、代謝異常、酸化ストレスなど

自律神経のバランスが乱れ ストレス耐性が低下するなど

うつ

アルツハイマー型
認知症

アミロイドβを老廃物として排出する働きが低下



ぐっすり眠るとこんな効果が！



自律神経の
調整

美肌効果

疲労回復

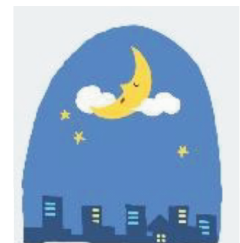
記憶の整理

肥満の予防

あなたの睡眠は？ チェックしてみよう

- ☐ しっかり寝たはずなのに疲れが取れない
- ☐ 眠っている途中で何度も目を覚ます
- ☐ 昼間に耐えがたい眠気に襲われることがある
- ☐ 夜中に目が覚めてそのまま眠れない
- ☐ 布団に入ってもなかなか眠れない
- ☐ 一晩中うつらうつらとして眠った感じがしない

思い当たる人は眠りの質が低下している可能性があるかも…



生活習慣や睡眠環境、食事やし好品の取り方を見直しても症状が改善されず日常生活に支障をきたす場合は 一度医療機関を受診しましょう

3つのポイントが快眠を整える！

快眠を手に入れるには、体の調子・光・寝床を整えることがポイント
ちょっと気をつけるだけで眠りの質がぐっとアップします

体の調子を

不規則な食生活や運動不足は体の
調子を乱し、睡眠の質の低下を招きます



♥ 朝食を食べて体温を上げ徐々に体が活動モードに

♥ 就寝90分前の入浴は入眠を得やすくなる

♥ 日中適度な運動で深い眠りを

光を

光は整え方によっては、眠りの味方になったり
敵になったりします



☀ 朝の太陽の光は体内時計をリセット ☀ 部屋はなるべく暗くして寝る
☀ 寝る前はブルーライトを発するスマホやパソコンの使用をひかえる

寝床を

快眠を妨げる原因が寝床にあることも…
ぐっすり眠れるように寝床を整えて



★ シーツはこまめに交換しましょう ★ ゆったりとしたパジャマをおすすめします

★ 背骨が自然なS字カーブを描ける自分に合った高さの枕をえらびましょう



～寝る前のストレッチで自律神経や深部体温のリズムを整えよう～

(各1分間でOK)

《寝る前に部屋を暗くして腕まわし》

①肘を曲げて腕を肩の
高さにあげて後ろに
ゆっくり回す



②両手を前で組み合わせ
手のひらを返して腕を
しっかり前に伸ばす



《寝床で足首曲げ深呼吸》

①3秒かけて鼻から
息を吸い込みながら
足首を手前に曲げる



②口から3～5秒ゆっくり
と息を吐きながら足首を
元に戻す

