

# ❀ 良い睡眠をとるためには ❀

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、普段と違う生活が長く続き、  
眠れないと感じていませんか？

睡眠には、こころとからだの疲労を回復する働きがあります。

良い睡眠で、こころとからだの健康を目指しましょう。

## 1. 同じ時間に起きるようにしましょう

- ・起きる時間を一定にすることで、毎日の生活リズムを整えることができます。



## 2. 起きたら太陽の光を浴びましょう

- ・太陽の光で体内時計をリセットすることができます。

## 3. しっかりと朝食をとりましょう

- ・しっかりと朝食をとることで、朝の目覚めを助けてくれます。



## 4. 寝る場所と活動する場所は別にしましょう

- ・生活のメリハリを保つことができます。日中は明るい環境で過ごしましょう。
- ・ワンルームの場合は、寝る時以外は布団を片付けるようにしましょう。

## 5. 適度な運動やストレッチをしましょう

- ・ストレッチ、ヨガ、ラジオ体操など適度な運動で、眠りやすくなります。



## 6. 寝る前にはゆっくりと入浴をしてリラックスしましょう

- ・ぬるめのお湯に浸かることや入浴剤を使用することでリラックス効果を得られます。



## 7. 寝る1~2 時間前から照明強度を落としましょう

- ・明るい光は目を覚ます作用があります。寝る前に携帯電話などを使用することは控えましょう。

## 8. 寝る前の飲酒や喫煙、カフェイン摂取は控えましょう

- ・眠りに入ることを妨げたり、睡眠を浅くしたり、睡眠の質を悪化させてしまいます。



## 9. 眠くなってから寢床に就くようにしましょう

- ・無理やり眠ろうとすると、かえって緊張感を高め、眠れなくなってしまいます。
- ・どうしても眠れない時は、一度布団から離れて、自分がリラックスできる方法を試してみましょう。



より詳しい睡眠に関する知識は、以下のサイトが参考になります。

- [健康づくりのための睡眠指針 2014 \(平成 26 年 3 月\) 一厚生労働省 \(PDF\)](#)