



# おおうちだより

## ～睡眠～

Vol.  
37

みなさん、最近眠れていますか？多忙で十分に寝ることができない方、寝たいのに眠れない方、特に悩みはない方…様々な方がいらっしゃると思います。毎日の睡眠をみなさんはどのようにお考えでしょうか？実はこの睡眠(休息)は私たちの身体にとっても重要なことなんです！

### 睡眠をすると良いこと

- 1 病気のリスクが減る…**  
免疫力が強化され風邪を引きにくくなる。抗アレルギー力が高まる。  
高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクが低くなる。
- 2 メンタルが整う…**  
不安感、イライラをリセット。感情や思考を整理する作用があるので、気持ちが穏やかになり、感情のコントロールができる。
- 3 脳のメンテナンスができる…**  
起床後17時間経過すると、パフォーマンス能力はなんと酒気帯び運転と同じくらいのレベルまで低下。きちんと寝ることにより、脳がクリアになって集中力が高まり、的確な判断ができる。
- 4 美肌になる…**  
美肌のカギである成長ホルモンとメラトニンは寝ている間に分泌される。  
成長ホルモン…肌の新陳代謝を促し、美肌をキープしてくれる。  
メラトニン…強力な抗酸化作用があり、老化防止に効果がある。
- 5 痩せる…**  
眠ることで食欲ホルモンが整い、正しい食欲が生まれる。  
また成長ホルモンの分泌で新陳代謝がアップ！



### 質の良い睡眠を手に入れる為に

- 1 呼吸法で深い呼吸を…**  
鼻から4秒息を吸って、6秒かけて口から息を吐く。副交感神経をオンに。
- 2 手足を入念に温める…**  
手首や足首は筋肉が温まりにくい。シャワーだけでなく、入浴をしてしっかり温める。
- 3 起きたら空を15秒見上げる…**  
太陽の光を浴びると、体内時計がリセット。昼間元気に過ごせるセロトニンが分泌。
- 4 昼にリズムカルに動く…**  
日中にセロトニンの分泌が増えると夜もぐっすり眠れるように。  
階段を使う、カラオケで歌う、大笑いをするなどもセロトニン分泌活性化に繋がる。



他にも寝る前に音楽を聴く、アロマを嗅ぐなど自分だけの入眠儀式を作ると眠りやすくなります。  
簡単で心地よいもので好みに合うものを選びましょう♡

質の良い睡眠の基準は、「昼間に眠くならず起きていられたか」が目安です。よって、最適睡眠時も個人により異なります。また、睡眠に対してこだわりを持ちすぎないことも重要です。眠ることだけに関心を寄せると、眠れない時に不安が生まれ、眠りの質を低下させることになるからです。毎日忙しいと思いますが、睡眠の時間はとても大事です！ストレスなどで眠れない方も、寝る時間が確保できない方も、質の良い睡眠を手に入れて、次の日を気持ちよく迎えられるように♡