

# ひまわり通信

## 生活お役立ち情報

### 脱・睡眠不足！

### 寝る前のひと工夫で朝すっきり♪



1日の疲れを癒やしてくれる睡眠時間。日頃から充分に取れていますか？  
疲れているのにどうしても眠れない。布団に入ってもすぐに寝付けない。

そんな日々で悩んでいませんか？

人生の3分の1は睡眠です。質の良い睡眠は健康維持や肥満予防、  
仕事のパフォーマンス向上に繋がる大切な役割をしています。  
気持ち良く目覚めるために、寝る前の過ごし方を見直してみましょう★



#### 眠る直前まで携帯を操作

睡眠ホルモン・メラトニンはスマホが発するブルーライトで減少してしまう事が判明  
脳がなかなかリラックス出来ません

最低でも就寝1時間前までには  
操作を終わらせるよう心掛けましょう  
離れた場所で充電するなど  
無理やりスマホを見ないようにしても◎

#### 強度の高い運動をする

疲れていた方がよく眠れるからと  
就寝直前に激しく身体を動かすと  
交感神経を刺激し、かえって逆効果

寝る3時間前までに終わらせましょう  
腹式呼吸をしながら深いストレッチをして  
身体を温めてあげましょう  
ゆっくりとした呼吸と動きを意識

#### ストレスを抱えて布団に入る

仕事や人間関係など悩みや考え事は  
たくさんありますが、色々考えすぎると  
気持ちよく眠りにつくことが出来ません

就寝前に考え込んで良い解決策は  
浮かんでこないで切替が大切  
紙に書く、人に話を聞いてもらう等して  
うまくストレスと距離を置きましょう

#### アルコール・カフェインの過剰摂取

飲みすぎてしまうと眠りが浅くなり  
夜中に何度も目が覚めてしまうので、  
睡眠の質の低下を招きます

寝る間際はハーブティーを飲みましょう★  
血行促進やリラックス効果が高く、  
ハーブの香りとお茶の暖かさに癒やされ  
ゆっくり眠れるはず

#### 寝心地の悪い寝室環境

散らかったベッド周り、  
合わない室温・湿度・寝具等  
不快な環境下では心地よく眠りにつけません

お部屋の片付けはもちろん、  
エアコンや加湿器の活用、  
手入れの行き届いた布団やパジャマに  
身を包み、安眠効果を高めましょう

まずは1週間、寝る前の習慣を変えてみてください。  
すっきりとした目覚めを感じる事が出来るはずです。  
良質な睡眠は人生の幸福度を左右します。

ご自身に合う過ごし方を取り入れて、睡眠を楽しみな時間に変えていきましょう★

株式会社メディアジーン MYLOHAS・株式会社カカクコム キナリノより引用

事業所No:4372300915

有限会社ひまわり  
TEL0964-32-2213

宇城店：熊本県宇城市松橋町東松崎602  
大津店：熊本県菊池郡大津町中島99-1  
<https://himawari-kumamon.com/>