

健康日記（人生が変わる“熟眠”の力）

眠りの違いは、目覚めでわかる！

よく眠れなかった朝の、まぶたの開かないどんより感。体は重く、何もする気になりませんよね。その対極にあるのが、パッと目覚め、すぐにでも動きたくなる爽快の朝！質の良い“熟睡”ができたときは、目覚めではっきり分かります。

感覚的なものだけでなく、心身への影響も確実にあります。深い眠りの間に、体内では細胞の生まれ変わりの促進、血管の老化防止、脳のクリーニングなどの大仕事が行われています。不調の回復はもちろん、認知症の予防やアンチエイジングまで叶ってしまうのが熟睡のスゴイところ。まさに人生を変える眠りといっても過言ではないのです。

目覚めの違いを実感するために、深〜い眠りのために今日からできること

《お休み前のカンタンほぐし習慣》

いいことづくめの熟睡。キーワードは心身の「リラックス」。

ちょっとしたことでも継続と積み重ねによって眠りは変わっていきます。今日からできる工夫で朝シャキッ！を実感してみましょう。



1. お休み 1～2 時間前

- ①入浴：38～40℃のぬるめの湯に 20 分つかります。手足を温めて就寝時に深部体温を下げると、深い眠りに入りやすくなります。
- ②スマホ、PC、テレビの電源オフ：文字や映像の情報を遮断することで脳がリラックスし、眠る準備を始めます。やってみる価値あり！
- ③リビングの照明を暗めに：夕食後に過ごす部屋の照明を暗めにする事で、自然と体が眠りモードになっていきます。



2. お休み直前

- ①着替え：部屋着のまま寝るのではなく、パジャマなどに着替えを。寝る前の決まった行動が「入眠儀式」となり、脳が眠りモードに切り替わります。
- ②飲み物：温かい飲み物だと深部体温がまた上がってしまうので、常温か、少し冷たい飲み物を。

3. 布団の上で

「4・7・8」呼吸法

腹式呼吸によって、リラックスと休息の「副交感神経」へ。

- ①息を完全に吐き切る
 - ②鼻から息を吸いながら 4 つ数える
 - ③息を止めて 7 つ数える
 - ④ 8 つ数えながら息を口からゆっくり吐き出す
- これを 2～4 回繰り返す。

