



## 百人委員会 健康部会 からのお知らせ

日中眠くなる事や、  
休日に朝遅くまで寝てしまっていることはありませんか？  
実はそれ、睡眠時間が足りてないというサインかも……

### 睡眠の質を高めよう

一般に『理想的な睡眠時間は8時間』などといわれますが、実は適切な睡眠時間は人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

質のいい眠りのために、今日からできる5つのことを取り入れてみましょう。

#### ①日光を浴びる

朝起きた時に太陽の光を  
浴びることで体内時計をリセット！



#### ②夕食は眠る3時間以上前

胃腸を休めてから眠るのが理想です。

#### ③体を温める食事をする

人は高い体温が下がるによく眠れます。唐辛子に含まれるカプサイシンには、体温を上げた後に下げる効果があります。

#### ④軽い運動は眠る2時間以上前

適度な疲労感は睡眠のよきパートナーです。しかし、眠る直前に運動すると体温が高くなりすぎるため注意！

#### ⑤湯船に浸かる

40度くらいのぬるめのお湯に  
ゆっくりつかることで、リラック  
クス効果を得られます。



**睡**

眠時間を確保することは私たちの健康にとってとても重要なことです。

睡眠には「脳や身体の休息」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。

年初めの今から「質のいい睡眠」を取り入れ、うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日をすごしましょう。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101