

皆さん、こんにちは。後期の授業が始まりましたね。

今回のテーマは「良い睡眠をとるために」です。9月下旬から朝晩の冷え込みが強くなり、最近では日中も肌寒くなってきましたね。このようなときは、自分の自覚なしに体調を崩しやすくなっています。とくに、インフルエンザがすでに流行していると言われていたため、感染症には十分な注意が必要になってきますね。

良い睡眠をしっかりとることで1日の疲れをとり、体調を整えていきましょう。

入眠準備は寝る直前だけにあらず

入眠準備は寝る直前にするものだと思いませんか？実は、1日の始まり、朝・日中の行動で大きく変わっていきます。

起きたら太陽の光を



太陽の光は体内時計を整えてくれます。夜になると自然と眠くなるのは、このためです。

ご飯をきちんと食べる



朝ごはんは1日のスイッチを入れてくれます。夜ご飯を食べないと、夜中に起きてしまうことも。どちらも軽くてもいいので、きちんと食べましょう。

適度な運動



適度な運動は、身体を程よく疲れさせてくれます。この程よい疲れによって、スムーズな入眠へとつながります。

入眠に向けて、夜にできること

入眠準備ですから、もちろん夜の寝る前にできることもあります。ポイントは、身体や脳を覚醒させる行動を控え、リラックスする時間をつくることです。

ゆっくりとお湯につかる

お湯につかることには、リラックス効果があります。就寝予定時間の2時間前までに入るとベスト！



スマホやゲームを遠ざけて



スマホ等の放つ強い光は、入眠を妨げます。就寝前はできるだけ使わない時間をつくるように、まずは心がけてみましょう。

身体をほぐす



適度に体をほぐすことはリラックスすることにつながります。スマホから遠ざかる時間を使って、ヨガやストレッチを試してみませんか？

深呼吸で、リラックス効果をプラス

深呼吸を行うことで、リラックス効果を得ることができます。そのため、ヨガやストレッチを行うとき、就寝前の一息ついたとき等に、深呼吸を意識してみましょう。(カッコ内の時間をかける気持ちでやってみましょう)

- ①ゆっくりと息を吐く(7~8秒) → ②少し息を止めて(1~2秒) → ③ゆっくりと息を吸う(4~5秒) → ④また少し息を止めて(1~2秒) → また①から繰り返す

目を閉じて、呼吸だけに集中して行うとより効果を感じやすいですよ。