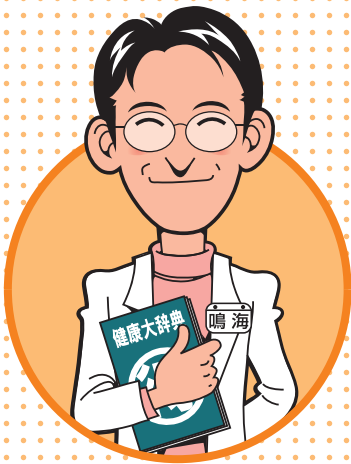


## 健康タイム



日の出が早くなって、春が身近に感じられるようになってきましたね。今回も健康の基本である「快食・快眠・快便」についてお話しします。

## 快眠

ぐっすり眠れた日は一日中気分が良いものですよね。

今回は、生活の質を高めるためにも大切な「快眠のコツ」をご紹介します。

## 朝いちばんの習慣は

朝起きたら、いちばん最初に何をしますか？「トイレに行く」「新聞を読む」「朝ご飯を食べる」など、皆さんそれぞれいろいろな習慣があることと思います。

ちなみに私は、水を一杯飲んでから15分ほど体操をしています。(健康的でしょっしょっ)

そしてその後もう一つ大切にしている習慣が「太陽の光を浴びる」ということ。実はこれ、快眠のコツなんです。

もともと25時間周期である私たちの体内時計は、太陽の光を浴びることでリセットされ、その14～16時間後に睡眠を促すホルモンが分泌されると言われています。太陽の光を浴びる時間が朝6時だと夜の8時～10時、朝7時だと9時～11時頃にちょうど良い眠気がさしてくる、というわけです。曇りの日でも、室内の照明よりは外光のほうが明るいので、窓を開けて外の光を取り込むと、同じ効果が得られると思います。

お手軽な「快眠のコツ」ぜひお試しください!!



## 快眠の準備を整えましょう

寝るまでの時間の使い方や寝室の環境、生活習慣なども、睡眠に大きな影響を与えています。

先ず朝は「太陽の光を浴びること」のように、身体に朝が来たことを知らせることが大切です。

## 身体に朝が来たことを知らせるために

- 一定の時刻に起きる(遅く寝た翌日でも、なるべく3時間以上の差をつくらない)
- 軽めに身体を動かす(激しい運動ではびっくりしてしまうので、ストレッチなどでやさしく起きてあげましょう)
- 朝ご飯を食べる(腹時計を起してあげる効果があります。(笑) 1日2食の方は飲み物だけでも良いと思います)

日中はなるべくこまめに身体を動かすことを心がけましょう。私のように家事を進んで手伝つと、奥様もきつと喜びますよ。(あとで妻から反論がありそうですが、書いたもの勝ちですから(笑)...)

夜は胃腸も一緒に休ませてあげるつもりで、寝る3時間前には食事を済ませておきたいもの。入浴は寝る30分～1時間前がお勧めです。だんだんと体温が下がってきて、眠りに入りやすくなります。

## 心地良く眠るための準備事項

- 寝る1時間前から、テレビやパソコンを見ない(リラクセスする時間をつくる)
- 寝室の室温は20度前後、湿度は50%前後に調整し、室内はなるべく暗くする
- 枕や布団などの寝具を、身体に合わせて調節する(特に枕の高さは、眠りに影響する(笑))

寝室＝寝るところ(当たり前ですか)。

眠れないからといって寝床で本を読んだり、テレビを見たりしては「寝室＝寝られないところ」というセルフイメージがついてしまいます。寝付けない時は無理をして寝ようとせず、なるべく寝室以外の場所で眠くなるのを待つ、というスタイルが良いのではないかと思います。

## 心も身体も運動が必要

数年前、新聞の投稿欄に次のような内容のお便りが掲載されていました。

「私たち老夫婦のところに、小さな孫が泊りがけで遊びに来ました。ちやうどやんちゃな年頃の男の子を退屈させまいと、その日から一緒に山を歩いたり、魚釣りに出かけたり、折り紙を折ったり...と楽しく充実した数日間を過ごしました。そんな中、ふと気がつく「あれっ?食欲不振も、不眠も良くなってる!!」小さな孫は楽しい想い出と一緒に、思わぬプレゼントまで置いていってくれたようです。」

確かこんな内容だったと思います。

このご夫婦、ふだんはなかなか寝付けなくて食欲もあまりなかったようですが、お孫さんと充実した毎日を過ごすうちに、身体と一緒に心も良い運動をしていたんですね。この体験をきっかけに、ご夫婦で美術館や映画鑑賞を楽しむようになり、美味しく食べへて、ぐっすり眠れる日が続いている、というところも書き添えてありました。

心と身体はひとつであることを、あらためて教えてくれる素敵なお便りですね。

「心身一如」。心と身体で、上手に快眠のコツを活かしてほしいと思います。