

★眠る前のクールダウン・リラクゼーション

～クールダウン～

- ・寝床に入る前の2、3時間は、心身のクールダウンを行いましょう。
- *食事は早めにすませる。
- *頭やこころを使う作業（勉強、仕事、スマホ、話し込むなど）や、からだを使う作業（外出、運動など）は避ける。

～リラクゼーション～

- ・自分に合った方法で、気軽にリラックスしましょう。
- *入浴、香り（アロマ）、音楽など。

*リラックス法 ～呼吸法～

①鼻からゆっくり
大きく息を吸う

「1、2、3」



②少しとめて

「4」



③口からゆっくり
息を吐く



「5、6、7、8、9、10」



「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情を気持ちよく自分の外に吐き出す」ようなイメージで。

★健康づくりのための睡眠指針 2014

睡眠 12 箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。 
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。 
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

参考・引用：厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056

大阪市住吉区万代東 3-1-46

TEL：06-6691-2811（代）

FAX：06-6691-2814

HP：http://kokoro-osaka.jp/



眠りの健康づくり

～あなたの眠り、大丈夫？～



大阪府こころの健康総合センター

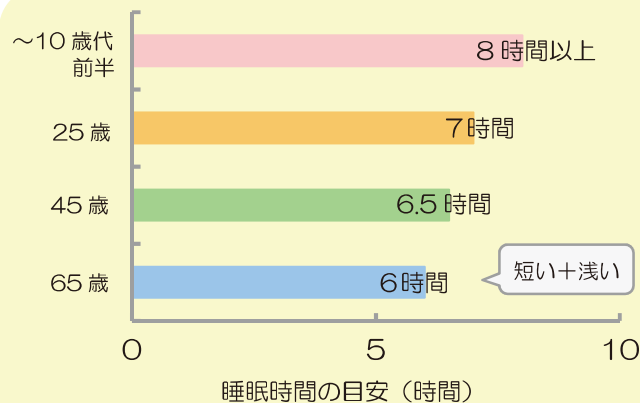
★よい眠りとは？

目安

平日も休日も、ほぼ同じ時刻にすっきり目が覚め、日中もあまり眠気を感じない。

★何時間眠ればいいのか？

睡眠時間には年齢差・個人差があります。



日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番！

★休日も平日と同じ時間に起きよう

休日にいつもより長く眠ることで、夜の寝付きが悪くなったり、睡眠のリズムがくずれたりすることがあります。休日の朝寝で、睡眠不足を解消したい時には、2時間以内にしましょう。



平日も休日も、同じくらいの十分な睡眠時間をとるようにこころがけましょう。

★アルコールと眠り

アルコールは眠気を催しますが・・・

睡眠の質を低下させる作用があります。

- ・眠りが浅くなる。
- ・目が覚めやすくなる。
- ・利尿作用により、度々トイレに起きる。
- ・睡眠時無呼吸を悪化させる。



アルコール依存に注意！

初めは、寝つきをよくするために少量のアルコールを飲んでいただけのが、徐々に量が増えていき、アルコール依存につながることもあります。

★うつ病と眠り

- ・うつ病の9割近くの人に何らかの眠りの問題があります。

〔寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚める、疲れていても眠れない、眠っても、疲れがとれた感じがしない など〕

その他にも、

気分が重く、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめない

といったことが続く場合には、うつ病の可能性もありますので、専門機関へご相談ください。



★よい眠りのために

～体内時計のリズムに合った生活を～

- ・午前中に日光を浴びましょう。
- ・日中は活動的に過ごしましょう。

～昼寝・うたた寝について～

- ・昼寝はなるべく控えましょう。
- ・昼寝、うたた寝をするなら・・・
 - * 正午から午後3時までの間に30分以下にする。
 - * コーヒーなどを飲んでおき、仮眠のとりすぎを防ぐ。
 - * 眠りすぎないように、布団に入らないで仮眠するのもよい。



～嗜好品にも気を付けて～

- ・夕方以降はカフェインを控えましょう。
 - 〔コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレートなど〕

～眠りの環境づくり～

- ・快適で、安心できる空間にしましょう。
 - * 明かりはなるべく消すか暗くする。
 - * カーテンで朝の光を調整する。
 - * テレビや携帯電話はおかない。
 - * 布団でテレビや本を見ない。
 - * 布団は睡眠専用の場所にする。
 - * お気に入りの寝具や寝間着も大切。