

瀬戸内フシカット ピーちゃん通信

Vo.22
2020.10月号

山佐産業(株)
金岡事業所 川池 寿人
TEL 086-948-2053
FAX 086-948-0108

快眠で免疫力を高めよう

近頃急に肌寒くなり、布団からなかなか出られない方も多いのではないのでしょうか。快適な睡眠は日々の健康に役立ちます。今回は快眠のコツをご紹介します。

①寝る前は何もしない

食事と入浴は睡眠 2~3 時間前に終わらせるのが効果的です。入浴後 2 時間経つと体温が下がり始め、まどろむように入眠できます。

寝る前のスマホはやめましょう。ブルーライトの刺激を受けていると浅い眠りが続き、深い眠りに変わった頃、起床時間になるそうです。



②起床時間を考える

人間はレム睡眠とノンレム睡眠を交互に繰り返していることが分かっています。レム睡眠は眼球が動いている状態で浅い眠り、逆にノンレム睡眠は脳が休息している状態で、疲れを取るのに必要な状態です。レム睡眠の時に目を覚ますようにすると、スッキリ目覚めるそうです。レム睡眠から始まり、個人差はありますが、90分後にノンレム睡眠に変わり、また90分後にレム睡眠・・・といった具合にリズムを刻みます。つまり、4.5時間、6時間、7.5時間と睡眠時間を取れるようにすればスッキリとレム睡眠時に起床できます。

③日中は太陽の光を浴びる

私たちの体内時計は朝日を浴びて目覚め、夕陽を受けて一日が終わるということを体感します。実はこの一連の流れで体内時計をリセットしており、夜に快適に眠ることができるようです。天気の悪い日でも太陽光は放出されていますので、出来るだけ外の光を浴びるようにしましょう。

以上 3 点のコツを紹介させて頂きました。どれも簡単なので是非取り組んでみて下さい。私も②と③は実践してみましたが、たしかにスッキリと起きれるような気がします。それではまた。

ピーちゃんの イチオシ商品！！

桧 フリー板 無節 4.2*45*600 綺麗で重厚でテーブルなどに良いでチュン！