



質のよい睡眠をとるために

監修：遠藤 拓郎(スリープクリニック調布院長)

快眠のための生活習慣とは？



睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには、日中は活動し、意識して体温を上げることが重要。また、寝る1～2時間前に体温を上げると眠りやすくなります。次のポイントをできることから実践してみてください。

POINT 1

朝の太陽の光を浴びる

朝起きたらすぐに太陽の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、目覚めのスッキリ感が得られます。



POINT 2

1日7,000歩程度、体を動かす

毎日1時間程度のウォーキングがおすすめ。他のスポーツで体を動かしてもOK。



POINT 3

1日7時間程度、頭を使う

睡眠の質を上げるため、肉体的な活動以外に、精神的な活動を積極的に行うことが大切。読書など趣味でもOK。



POINT 4

夕食で温かいものや辛いものを食べる

鍋ものやキムチなどがおすすめ。寝る2時間前までに食べ終わめましょう。



POINT 5

寝る2時間前に軽い運動をする

ストレッチやヨガなど軽い運動がおすすめ。夕食を食べ終わった後に行うといいでしょう。



POINT 6

寝る1時間前に入浴する

毎日お風呂に入り、40℃程度のお湯に10～20分くらいゆっくりつかりましょう。

