

# 10月27日の学習会の様子です

## テーマ:快眠について

年齢を重ねると睡眠の質に不安を感じる事が出てきます。悩みごと等を抱えているとなかなか寝付けなくなったり、寝れないまま朝を迎えてしまいます。その為、睡眠導入剤を服用されている方もいます。まずは、自分の日常生活を考えてみましょう。

- ① 快眠は規則正しい生活から生まれます。そして、どんなに健康的に運動をしていてもバランスの良い食事を心がけても布団に入る時刻が毎日バラバラだと快眠は得られません。
- ② 運動習慣がある人は不眠が少ないことがわかっています。負担が少なく長続きするような有酸素運動が良いでしょう(早足の散歩や軽いランニング)
- ③ 入浴の睡眠への効果は加温効果です。これは運動の場合と同じで就寝前に体温を一時的に体温を上げる事がポイントです。就寝の2~3時間前の入浴が理想です。
- ④ 朝の光は体内時計を調節する作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまず、カーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込む事が必要です。
- ⑤ 昼寝は午後の眠気を解消し活力を与えてくれます。15時前に15分程度の長さで十分です。上手に昼寝をする事で夜、よく眠れるようになる事もあります。
- ⑥ 眠気がないから寢床に入る事はやめましょう。中途覚醒が増えてしまいます。年齢を重ねるごとに実際に眠れる時間は短くなります。若い頃の睡眠時間を望んではいけません。  
60歳以上⇒平均6時間程度
- ⑦ 就寝前はカフェインを含む飲み物は控えましょう。(コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、健康ドリンク、チョコレート、ココア等)



今月は15名の方が参加して下さいました。  
又のご参加お待ちしております。

