

# 良い睡眠をとるために

暑い日が続いていますが、毎日良い睡眠がとれていますか？

私は年齢とともに睡眠の質が悪くなり、夜中に4～5回目が覚めるようになり、そこからなかなか眠りにつくことができず、毎日睡眠不足の日々が続くようになりました。しばらくは睡眠薬を飲んだのですか、薬を飲まずに眠れるようにしようと考え、良い睡眠をとるための方法を書籍やネット検索などから収集し、いろいろと試してみました。その結果、最近では夜中に目が覚めるのは1～2回に減り、目が覚めても眠りにつきやすくなりました。

私が良い睡眠をとるために毎日実施していることを紹介します。

- ① 起床後、すぐにカーテンをあけて窓の外をみながらラジオ体操
- ② 朝食は窓の近くのテーブルでカーテンを開け、窓の外を見ながら食べる。窓の向こうは中学校のグラウンドで朝の部活練習をしている様子が見えます。
- ③ 午前中の外出がない日は、10時までに15分ほど散歩する。  
①②③は朝の光を浴びるためにしています。朝の光を浴びることで、約14時間後に睡眠の質を高めるメラトニンが分泌され眠りやすくなります。
- ④ 夕方1時間のウォーキング  
有酸素運動をすることで、血行促進、脂肪燃焼、基礎代謝のアップ、血圧の安定などの効果があり、疲労感もあるので、食後や入浴後には睡魔に襲われることがよくあります。夏のウォーキングは汗をたくさんかきますので、水分摂取をしながら行うことが大切です。  
雨天時や時間がない時はマンションの1階から15階まで階段を上がり、下りてきます。一気ににはできないので、5階まで上がると別の階段に移動し上がり、10階まで上がるとまた別の階段に移動し上がります。下りは8階まで下りたら、別の階段に移動し1階まで下ります。15分ほどで終わります。
- ⑤ 17時以降はコーヒーを飲まない

- ⑥ 入浴は寝る1~2時間くらい前に  
入浴時に上がった体温が、徐々に下がることで、眠りやすくなります。
- ⑦ 入浴時に5分間全身浴、10分間半身浴  
半身浴により、副交感神経が優位になりリラックスします。
- ⑧ 入浴後の10分ストレッチ
- ⑨ 22時以降のパソコン作業時は、ブルーライトカットの眼鏡をかける。  
ブルーライトは活動モードの交感神経を活性化させ睡眠を妨げますので。
- ⑩ テレビ・スマートフォンを見るのは就寝2時間前  
までとする(大好きな猫の動画は昼間に見る)  
これもブルーライトカットのためです。



## ♪それでも眠れない時にすること

- ① アロマを焚く  
アロマの香りが直接脳の視床下部に働きかけ、副交感神経が優位になり、緊張がほぐれリラックスします。
- ② 寝たまま腹式呼吸をする  
副交感神経が優位になり、リラックスします
- ③ これまでの楽しかった出来事を思いだし幸せ感を楽しむ  
いやな事を思い出したり、仕事で気がかりなことを考えたりすると寝付けないことがあります。そんな時に脳の中を切り替えるには、楽しかった出来事を思い出してその時の気分に浸るのが効果的です。

こんなに色々やらないと眠れないのかと思われるかもしれませんが、毎日のルーティンにしてしまえば難なくできます。また、睡眠のためにと始めたことですが、健康やダイエットにもつながり成果がでているからこそ楽しく続けられています。

