

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④

眠りの質を高める睡眠習慣を持つとう

眠りは、食事同様生きるために必要不可欠な行為です。しかし加齢とともに睡眠時間はだんだんと短くなるものです。年をとると寢床についてもなかなか眠れなかったり、夜中に何度も目が覚めて、そのまま寝つけないという方も多いようです。けれど、眠れないまま寢床に

いる時間が長いのはかえって睡眠の習慣がつき、よくないといわれれています。重要なのは床につく時間ではなく、眠りにつく時間なのです。眠れないときは眠くなるまで寢床に入らない。また就床時刻よりも起床時刻を一定にする。いい睡眠には、この二つが大切です。睡眠時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起床するよう心がけてください。これを続けるうちに、夜になれば体が必然的

に眠りを要求し、自然と就床時刻も定まるようになります。

また、適度な昼寝は睡眠不足解消になりますが、長すぎると逆効果。夜の睡眠に影響します。眠りが深くなり過ぎない、コンパクトな昼寝を心がけましょう。

睡眠は量より質。何時間眠れば適切かは人それぞれです。睡眠時間を気にするだけでなく、就寝と起床のリズムを整え自分に合った睡眠習慣を身につけましょう。



今月は
香川県・石原誠
の担当でした