

4 睡眠編

快眠が明日の力をつくる

睡眠は、記憶を整理して頭をリフレッシュします。それによって、翌日もしっかりと頭を使える状態をつくり出し出しているのです。寝る間も惜しんで働いていれば、脳に疲労が蓄積し、ストレスをため込んで当然です。不眠気味の人にこそ試していただきたい快眠のヒントをご紹介します。

ヒント16

背中の緊張をほぐして体と心
リラックス

夜、 なかなか眠れないという悩みを抱えている人は、少なからず、日中の緊張が夜まで解けず、神経の興奮状態が続いていると、床にいてもなかなか眠りが訪れないことがあります。特に、日中あまり体を動かさずにいると、筋肉のこわばりからストレスが蓄積されリラックスできず、それが眠りを妨げることがあります。特に日中椅子に腰掛けている時間の長い人には、背中をリラックスさせるエクササイズがオススメです。

ヒント17

光、温度、湿度を調節して快適な寝室をつくる

快 適な眠りのためには、まずは快適な寝室をつくるのがオススメです。寝室の光や温度、湿度が体にとってちょうどよいと、穏やかな寝付きが期待できます。いちばん重要なのは光です。寝室が明るすぎると、もちろん体は睡眠状態に入れません。疲れて照明を付けっぱなしで寝てしまった経験をおもちの人もいるかもしれませんが、

もしかたませんが、それでは脳は十分に休めません。できるだけ暗くするのがよいのですが、暗すぎるとかえって眠れないという人もいます。実は、月明かり程度の30ルクス以下の光なら睡眠ホルモンのメラトニンがほどよく分泌されて快眠を得やすいといわれています。起床時には朝の光を十分に浴びて体を起こしたいので、朝日が入り込む部屋づくりを心がけてみましょう。肌の感覚も、眠りを大きく左右します。室温は、夏28度前後、冬20度前後が目安です。エアコンを利かせすぎると、人間が本来持っている自然な体温調整機能が働きにくくなり、かえって自律神経のバランスを壊してしまうことにもなりかねません。夏は暑さを、冬は寒さを少し感じるくらいが、ちょうどよいでしょう。

湿度は50〜60%程度がもっとも快適です。夏場はエアコンのドライ機能で調整するのもいいでしょう。冬は加湿器などを利用して、湿度を調整してあげてください。

ヒント18

夜のテレビ、PCはほどほどに

職 場から家に帰ったら、気晴らしにテレビ鑑賞、あるいはゲーム、インターネットに興じたりという人は多いでしょう。中には、テレビを付けっぱなしにしたまま眠ってしまう人もいます。しかし、これは睡眠を妨げるものとも悪い習慣といえます。テレビを眺めている間、頭はリラックスしているようですが、少しずつ刺激を受けて、脳は活動を続けています。就寝後も、テレビの光や音は脳へ刺激を与え続けており、睡眠の質を悪くしてしまうのです。

ゲームやインターネットは能動的に操作したり、書き込んだりする分、より脳は活発に活動しています。切り上げてからも神経の緊張はしばらく続いており、思った以上に眠りにつけるのが遅くなります。

また、パソコンの画面などの光に照らされているのも、脳への刺激となり、頭を冴えさせてしまいます。少なくとも就寝3時間前には、脳を回転させる活動はやめて、入浴やストレッチなど、就寝の準備を始めた方がいいです。



②猫のように背中を反らせる

手は肩幅、膝が尻の真下になるように四つん這いになる。息を吸い、頭を持ち上げながら尻を突き出し猫のように背中を反らせる。息を吐き、30秒ほどその姿勢で呼吸。



③背中を丸める

息を吸い、股を覗き込むように頭を下げる。息を吐きながらあごを胸に引き付け、両手を引き寄せながら背中を丸める。この姿勢で30秒ほどリズムを整えて呼吸をする。

背中ストレッチ

①正座して上半身を折り曲げる

正座をして両腕を前に伸ばしながら、上半身が太腿に付くよう前屈みに折り曲げ、手のひらを上に向け両腕を体の脇に沿うように引き付け、1分間ゆっくりと呼吸。



④①に戻って深く呼吸

ゆっくりと①の姿勢に戻り、約1分間、リズムを整えながら深くゆっくりと呼吸をする。



自分に合った 寝具を見つける

中に人間は約200mlの汗をかきます。健康的な眠りのためにも、晴れた休日には必ず布団を干して、清潔な睡眠環境を整えましょう。

枕は、首の形に合ったものがいちばんよいといえます。首の形状は人によって千差万別なので、一概にこれがいいとはいえない切れませんが、一般的にあまりに高すぎると首から肩にかけての筋肉が湾曲するため、眠りにくくなってしまいます。一方、低すぎると今度は気道が狭くなって寝苦しくなり、ひいてはいびきや血圧低下も招きます。まずは高さに注目して自分にフィットした枕を選ぶようにしましょう。デパートの寝具売り場やインターネットに出店している枕の専門ショップなどで、自分専用の枕をオーダーするのもオススメです。

布

団や枕が自分の体に合っているかどうかは、寝心地を大きく左右します。敷布団が硬すぎると血流が悪くなって体が痛くなってしまう。その一方で体が沈み込むほど柔らかい布団では寝返りがしにくくなって、余計に疲れがたまってしまいます。敷布団は横になったときにちよっとお尻が沈むぐらいの、ほどほどの硬さがよいとされています。また、夜

<光>

寝室は30ルクス以下に朝日が自然と入る工夫を

<枕>

首の形に合ったものを選ぶ

<音>

図書館並みの静けさを

<温度>

夏は28度、冬は20度前後に

<湿度>

50～60%が理想

<色>

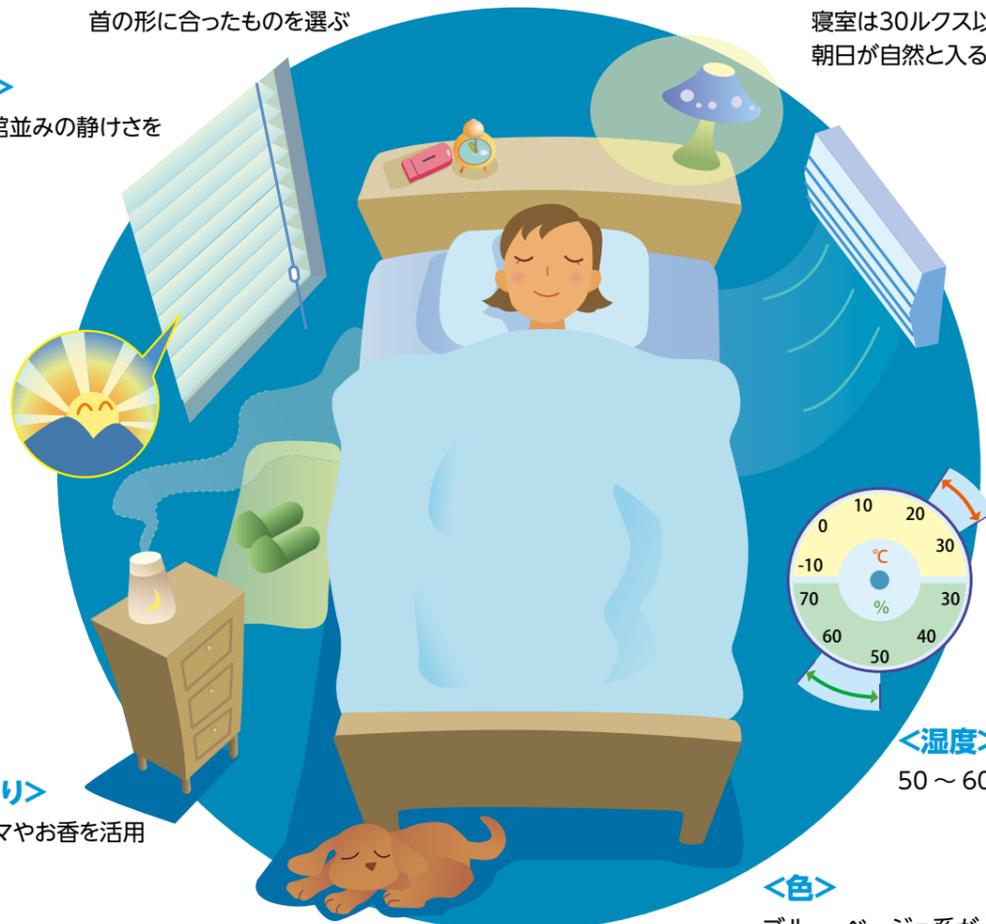
ブルー、ベージュ系が心を穏やかに

<マットレス・敷布団>

硬すぎない、柔らかすぎない

<香り>

アロマやお香を活用



香り、音、色で 眠りを誘う

心

地よい香りは人を心の底からリラックスさせ、快適な睡眠へと誘ってくれます。雑貨店で販売しているスティック状やコーン状のお香が、安全で使いやすいでしょう。

また、アロマグッズも人気です。自分の嗜好と合った香りを選んでください。

音は、無音よりも、ほんのこくわずかな音が漏れるぐらいが心地よいとされています。40デシベル以下、図書館の中や深夜の住宅街程度の静けさを保つのが、理想的です。小さな音で、お気に入りの音楽や、海、小川の音を納めたCDを流してみましょ。

色も心に大きく作用します。可能なら壁やカーテンなどは、心に落ち着きをもたらすブルー系やベージュ系を選びたいものです。

足が冷たい、 体がほてる

人

間の体には、もともと体温を適切にコントロールする機能があります。しかし、ストレスを抱えて自律神経に不調をきたしていたり、血行が悪くなっていると、足に冷えを感じたり、体がほてって、眠りを妨げることになります。

布団や寝間着の調節ももちろん効果がありますが、それでも改善できない人は、お風呂を活用してみましょ。

足が冷える人は、足湯をオ

ススメします。寝る30分ほど前に、お風呂に残ったお湯に、足首を浸け、温まるまで数分浸けておきます。足が温まってきたら、指先を1本1本ゆっくり回し、足の指先の運動をします。その後、もう一度お湯に足を浸けて、数分温めます。お湯が残っていないければ、熱めのシャワーを使ってみるのもいいでしょう。

一方、体がほてるという人は、半身浴を試してみてもいいかがでしょうか。よい睡眠のためには、体を適度に冷やすことが大切です。特に内臓や脳の温度を冷やすことは効果的です。体の温度を下げるには、適度な運動やお風呂に入ることでいったん温度を上昇させるのが効果的です。半身浴は体の深部の温度を0.5度程度上昇させます。上昇した体温を下げようと体は急速に放熱を始めます。この放熱が盛んであればあるほど、深い眠りにつくことができます。

