



保健師だより



～健康の土台「睡眠力」を整えよう～

睡眠で十分な休養がとれていますか

うまく寝付けない、夜中に何度か目が覚めたりトイレに起きてしまい、その後はなかなか眠れなくなってしまうという悩みを持つ人は少なくありません。

佐井村の特定健診受診者のうち、約3割の方が睡眠で休養がとれていないと答えています。女性は40代から、男性は60～70代から眠れない人が増えてきています。

健康は眠っている間につくられる

睡眠は脳を休ませて心身の疲れをとるとともに、全身の機能を修復します。

よい睡眠による効果

- 脳の疲れがとれて、気力や活力が生まれる
- 記憶を整理し、大事な記憶を残す
- 成長ホルモンが分泌され、傷ついた臓器や筋肉の細胞などを修復する
- 血管がひろがり、全身に血液が行き渡る



体が眠る態勢になっていないと、なかなか寝付くことができません。人間の体内リズムをつかさどる自律神経は、日中は活動モード、夜は休息モードになります。しかし、夜遅くまで活動したりストレスの多い生活をしていたりすると、この切り替えスイッチがうまく働かず、『寝たいのに眠れない』状態に陥ります。

良い眠りにつくために…

テレビや携帯電話などの液晶画面の光は、交感神経を刺激して脳を目覚めさせる作用が強く眠りにつきにくくさせます。眠りを誘うためには、画面を消して目に優しい暖色系の明かりで体を休息モードに導くことも必要です。

また、体は体温が下がると眠くなる仕組みになっています。就寝の1時間くらい前にぬるめの風呂に入ると、入浴後、しばらくして体温が下がり始め自然に眠気が生じてきます。

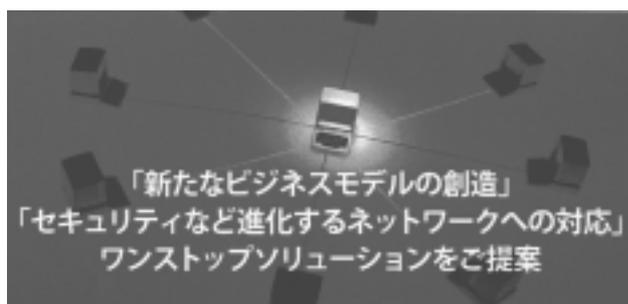
眠る前に簡単ストレッチでリラックス～緊張→脱力の繰り返しで寝付きやすい体に～

②～③を5回程度繰り返しましょう。

①布団の上であおむけになる。

②両手の指を組み合わせ頭の上に伸ばして大きく背伸びをする。

③一気に全身の力を抜いてリラックス状態に。



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》

<http://www.fusodentsu.co.jp>