

## あなたの睡眠は足りていますか？今こそ十分な睡眠のススメ

### 睡眠を点検してみる

慢性的な「睡眠不足」は「睡眠負債（すいみんふさい）」となりま  
す。睡眠負債が溜まっていくと、  
疲れは抜けず、活動するエネルギ  
ーも充電できず、パフォーマンス  
が低下します。さらに、身体にあ  
らゆる不調を引き起こす原因と  
なるので注意が必要です。

疲れやストレスと上手に付き  
合うためには、日々の睡眠はとて  
も大切なものです。今、皆さんの  
睡眠負債の溜まり具合は、いかが  
ですか？

### 最適な睡眠時間を知る

人それぞれ必要な睡眠時間は  
違います。目安は、自然に眠れて  
日中眠くならない程度。まずは、  
どのくらい眠ると体調が安定す  
るのか把握しましょう。

在宅ワークなど働く環境が変  
わったことで睡眠の管理がしや  
すくなった場合は、ぜひこの機会  
に検証してみましょう。

## より良い睡眠をとるためのポイント



### 朝食で身体のスイッチオン

慌ただしい朝でも何かしら口にい  
れて、身体のスイッチを入れましょ  
う。（※セルフケア②も参照）



### 身体を温める

ぬるめのお風呂に浸かる、あたたかいもの  
を飲むなど身体を温めることで、体温の低  
下とともに入眠しやすくなります。



### 寝酒はやめる

アルコールは、寝つきは良くしても  
深い眠りを妨げます。しっかり休み  
たい時はお酒を控えましょう。



### 眠くなってから寝る

眠くないのに寝ようとする緊張してしま  
うので、眠くなったら布団に入りましょ  
う。ただし、どんなに寝る時間が遅くなっても、  
起きる時間はいつも通りを維持しましょう。



### 適度な運動を取り入れる

エレベーターではなく階段を使う、  
いつもの動作にストレッチ要素を取  
り入れる、パソコン作業中に足上げ  
筋トレを行うなどの「ながら運動」  
もオススメです。



### 寝る環境を整える

心地よい温度や湿度に調整する、寝具を自  
分にあったものにする、就寝前の光は暖色  
系にする、スマホのブルーライトの刺激は  
避けるなど、工夫しましょう。



### 睡眠とストレスの関係を知る

楽しみな予定があると目覚めがよく、嫌な予定だと布団から出られない、そんな経験はありませ  
んか？人はストレスに晒されるとストレスに耐えようとする物質が脳内で分泌され、これが眠気  
を導きます。日中の眠気には、時にストレスの影響もあることを忘れずに。

人を活かし、組織に力を。



あさかストレスケアセンター  
Asaka Stress Care Center

住 所 / 〒963-8024 福島県郡山市朝日 3-5-16  
イルチエント口あさかビル 2F  
営業時間 / 平日 10:00～19:00  
代表番号 / 024-927-5081 URL / <http://asaka.cc/>