

# ねむ かど ふく きた 眠る門には福来る

## 睡眠改善から始める 認知症、フレイル予防

～よい眠りは 脳と 心の 栄養～

Q

「睡眠」に対しての知識はどのくらい？

下の5つの問題で正しいと思うものには○を、違うと思うものには×をつけてみてください。

- ①睡眠時間は8時間がちょうどよい？ ( )
- ②よい寝つきには体温が下がることが大切？ ( )
- ③人間の身体には時計がある？ ( )
- ④夕方、眠くなったら寝た方がよい？ ( )
- ⑤就床前は、コンビニなど明るいところに行かない方がよい？ ( )

睡眠に関するもの  
考えてみましょう！

き□<

め□□き

ひ□□き

□に入る言葉は何でしょうか？

## Q ① 睡眠時間は8時間がちょうどよい?

適正な睡眠時間は人によって異なります。大切なのは、人それぞれが**自分の年齢にあった適正な睡眠時間を知ること**です。

では、どうすれば自分の適正な睡眠時間を知ることができるのでしょうか。自分にあった睡眠時間発見のコツは、**翌日の頭の冴え具合や体調で判断すること**です。6時間眠ったほうが7、8時間眠るより翌日、日中の眠気が強くなく、頭が冴え、体調がよければ、6時間がその人にあった睡眠時間ということになります。

つまり、適正な睡眠時間とは、翌日の体調や頭が冴えていることを自分で体感することで決めるのがお勧めです。日中に強い眠気がないかを睡眠充足の目安として、必要な睡眠時間が取れるよう、**就床時刻と起床時刻について振り返ることも重要**です。

### 睡眠と寿命について…

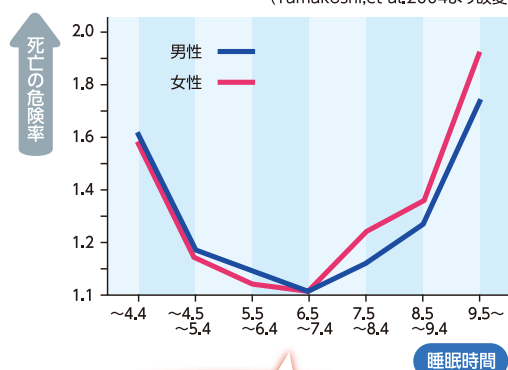
- 必要な睡眠時間は人それぞれ
- 日中の活動量、筋肉量も人それぞれ

#### POINT /



適正な睡眠時間発見のコツは、**翌日の体調や頭の冴えで判断**

- ① 自分に合った睡眠時間の長さを知る
- ② その睡眠時間を毎日とるように心がける



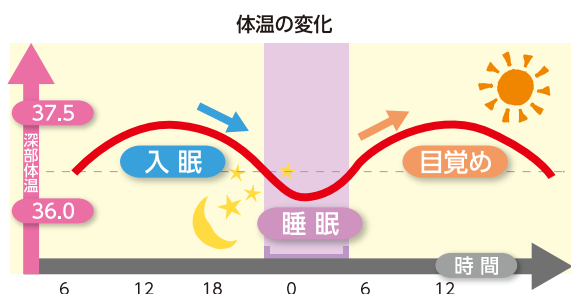
7時間前後が○  
長すぎても短すぎても×

## Q ② よい寝つきには体温が下がることが大切?

人は身体の中の体温が下がるとともに眠ります。体温の下降をスムーズにするために、**眠る前からリラックス**を心がけましょう。リラックスしていると手足が温かくなって(頭寒足熱)、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので、身体の奥の体温が下がりやすくなります。寝付もよくなります。

疲れたら眠れると勘違いして、眠る直前に体温が上がるような激しい運動をするのはよくありません。寝苦しい夏は、風通しを良くすることや頭を冷やす工夫も効果的です。

### 体温下げて眠りの準備



- 体温を下げるために、手足から熱放散



**頭寒足熱(リラックス)**

手足から熱を放散、体温の下降 → 眠る



### ③人間の身体には時計がある？

## 朝のポイント

### ★体のリズムを効果的にリセット★

- ① 太陽の光をしっかりと浴びて  
脳の時計をリセット
- ② 食事で腹時計をリセット

太陽の光の入る明るい環境で  
朝食をとる！

### ・朝、体のリズムを整えましょう

➔ 太陽の光、食事、運動、  
人との関わりが大切



極端に早寝、早起きの人は？

早くに目覚めたときは…



人間の身体のリズムは24時間ちょうどより少し長くて、約25時間です。約1時間のずれを、私たちは光、食事、運動、人との関わりなどで身体の時計を24時間に調整しています。

午前中しっかりと光を浴びたり、ちゃんと食事したり、運動して、寝る時間、起きる時間を毎日同じに心がけることが大切です。朝、太陽の光を浴びることで、脳にある時計、身体のリズムが調整されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴びたり、朝起きたらカーテンを開けたりしましょう。また、朝ご飯を食べることで、腹時計がリセットされます。朝起きたら、太陽の光の入る明るいところ(窓際1m以内)で、しっかりと噛んで朝食をとりましょう。



## さあ！ 1日の始まりです



### 起床・就床時刻を規則的に

規則的な睡眠時間を確保することが、健康への第一歩!!



### 太陽の光をしっかりと浴びる

太陽の光をしっかりと浴びることで、脳にある体内リズムの時計がリセットされます。まずは、朝起きたらカーテンを開けましょう!!



### 朝食をしっかりと食べる

もう一つの体内時計のリセット方法が『朝食をきちんととる』。しっかりと噛みながら食べることで、体温を上昇させ、脳と体がすっきりと目覚めます。感情(イライラ・不安)に関わるセロトニンは、リズム運動(よく噛み・よく歩き・深呼吸)をすることで分泌を高めます。





#### ④夕方、眠たくなったら寝た方が良い?

夕方の居眠りは、眠る時間を遅くし、睡眠不足につながります。また、眠るためのエネルギーを無駄遣いするため、睡眠の質も悪くなり、朝の寝起きも悪くなります。

**夕方以降は居眠りをしないように心がけましょう。**

夕方から就床前は、夜間眠りたい時間と同じ時間ほどしっかり覚醒し続けておくことが大切です。たとえば、夜23時から8時間しっかり眠りたい人は、23時より8時間前の15時以降は仮眠をとらず、しっかり起き続けておく必要があります。

**どうしても眠い時は、昼休みや授業の合間を利用して短い仮眠をとりましょう。**

夕方の居眠りを避け、就床前の覚醒維持を確保しておくことも夜型化防止の観点から重視されています。

### 夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと(睡眠悪化の原因)

取りたい睡眠時間と同じだけ、就床前は、起きておくこと  
「22時に就床して、7時間くらいぐっすり眠りたい!!」

22時から7時間前の15時以降はしっかり起き続ける!

POINT /



12~15時の間に短い昼寝をすることで

認知症になる確率を 1/5 に減らす効果も!!

深い睡眠にならない長さ

▶ 55歳未満... 15~20分  
55歳以上... 30分



### 昼間に眠れない時は...!?

机に伏せて、目を閉じるだけでもOK!!

長く眠ってしまいそうな時は...お茶やカフェインを飲む  
脳の疲労・眠気解消に効果的

POINT / おさえておこう!!



☆上手な短い昼寝のコツ 長く眠りすぎてしまう時は...

- ① 完全に横にならず、明るい部屋でソファやいすにもたれて寝ましょう。横になって寝ると体温が下がり、深い眠りになりやすくなるためです。
- ② 緑茶やコーヒーなど、カフェインが入ったものを飲んでから昼寝をしましょう。カフェインの効果が出るのに20~30分くらいかかるので、深く眠りすぎません。



## ⑤就床前は、コンビニなど

### 明るいところへ行かない方が良い？



眠る前に明るいところへ行ったり、眠る直前まで、**テレビ、パソコンなど明るい光を浴びると、脳の興奮が高まって、眠りにくくなります**。また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンというホルモンも出にくくなります。

眠る少し前には部屋の明かりを落とすなど、よい眠りを得るための準備をしましょう。

## 眠る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす



### ・夜の明るい光で

- ①脳が興奮
- ②メラトニンが出にくい

➔ 夜の光は体のリズムを遅くする  
(寝つきや睡眠を妨げる)



メラトニンとは

メラトニンは脳内の松果体しょうかたいにおいて生合成されるホルモン。脳が夜と感じると分泌される。

◎寝る前のリラックス効果(眠る前は、脳と体をリラックス)

### POINT /



- ① 眠る1時間前はパソコン、携帯電話、スマホ等の使用を減らす
- ② 明るい場所への外出をやめ、部屋の明かりを半分に
- ③ **ブルーライト**(白色、青色LED)を控え、**暖色照明・間接照明**を使う

### POINT / おさえておこう!!!



## 眠る前は部屋の明かりを落とす

夜になっても明るい光を浴びていると、脳や交感神経活動が高まり、スムーズな入眠を妨げます。また、体が夜を感じると「メラトニン(眠りを安定させる睡眠物質)」が分泌されます。

メラトニンは、起床から14~15時間後に分泌されますが、夜遅くまで明るい環境に居ると、光によってメラトニンが出にくくなります。

眠る1時間前は、パソコン・携帯電話・スマホ等の使用を減らし、明るい場所への外出は控えましょう。ブルーライト(白色・青色LED照明)を控え、暖色照明・間接照明等で部屋の明かりを半分ほどに抑えましょう。



## 夜のポイント

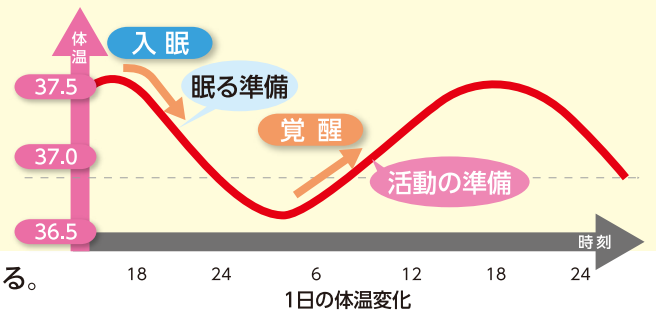
- ・ 眠る前は脳と体をリラックス
- ・ 脳の興奮をさける! 明るい光!

### ☆寝床で悩みごとをしない!!

夜、疲れているときに悩んでも  
良い考えは浮かばない!!

例えば…「明日、○○について考える…」と割り切る。

夜になったから寝る(サーカディアンリズム機構)



体をリラックス、脳の興奮を抑える ⇒ 腹式呼吸、瞑想

POINT /



① 眠くなってから寝床に! 眠れない時は、気分転換

② 睡眠時間8時間にこだわりすぎない

寝る前のカフェイン(コーヒー・栄養ドリンク剤・チョコ・コーラ)は×

## ぬるめのお風呂(38~41℃)にゆっくりつかる

『人は体温の下降とともに眠り、上昇とともに目覚める』

「サーカディアンリズム機構:夜になったから寝る」について説明します。サーカディアンリズム機構は体温と深い関係があります。夜になるにつれて、脳や体内部の温度が下がって、眠る準備を始めます。

明け方に最低体温に達した後、徐々に体温が上がり始め、活動の準備を始めます。眠る直前に熱いお風呂に入ると、体温が上がり交感神経が優位になり、スムーズな入眠を妨げます。「熱いお風呂がいい!」という場合は、寝る3時間前までに入りましょう。

### 睡眠豆知識

眠れないことがストレスとなり、脳や交感神経が興奮してさらに眠れなくなります。眠たくなってから寝床へ入りましょう。

寝つきが悪いとき、眠りが浅いときは、つい睡眠時間を増やしがちですが、逆に、遅寝・早起きして睡眠時間を少し短くすると、寝つきもよく、睡眠の質も高まります。

普段より2~3時間、早く寝床につくと、かえって寝つきが悪くなります。

眠れないときに無理に眠ろうとすると、脳と体の緊張を高めますので、「眠くなってから寝床につく」ことを心がけましょう。



# 「笑い」は万能薬

笑うことは心身によい影響を与える！

ストレス緩和 の効果

免疫機能向上

高血圧の解消

認知機能低下抑制 → 認知症の予防

動脈硬化のリスク軽減

睡眠の改善

抑うつ、不安の緩和

☆ 作り笑顔でも効果的 ☆

笑う表情を作るだけで、  
脳が笑っていると錯覚する！

ドーパミン系神経活動が活発化、  
快感情が喚起される

作り笑顔を  
やってみよう！

●用意する物…箸、鏡

1. 箸を歯で横にくわえる
2. 鏡で笑っている顔を見る



作り笑顔は歯磨きの時に！  
習慣にすることが大切！

## ストレス緩和のためのポイント

- ① 1人で抱え込まない。誰かに悩みを打ち明ける。
- ② 完璧主義を捨てる。何事も腹八分目が大切。
- ③ 目標の立て方を考え直す。
- ④ 休養と睡眠をとる。時間の有効活用。
- ⑤ 笑う、ユーモアを持つ。
- ⑥ 整理し忘れる。マイナス経験をプラスに。

持続的なストレスが  
一番良くない



前向き思考でストレス緩和

## マイナスからプラスへ転換

(例) 三日坊主だ → 三日も続いた

ストレスは、その人の  
受け取り方次第！

ポジティブ  
リフレーミング

日々に笑い!!

良いところ  
さがし

POINT / 笑う時のポイント

ワッハッハ



☆ 声を出して笑う → 脳および全身に与える運動効果が高い

☆ 腹の底からの笑い → 呼吸機能、お腹や背中中の筋肉を強化

☆ ワッハッハ! 体操 → 337拍子に合わせてワッハッハ!



## 日常生活に取り入れてみよう 生活リズム健康法

※( )の中にすでにできていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

- ① ( ) 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- ② ( ) 朝食は、良く噛んで毎朝食べる
- ③ ( ) 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる
- ④ ( ) 日中はできるだけ人と会う
- ⑤ ( ) 日中はたくさん歩いて活動的に過ごす
- ⑥ ( ) 趣味などを楽しむ
- ⑦ ( ) 日中は太陽の光にあたる
- ⑧ ( ) 昼食後から午後3時の間で、30分以内の昼寝をする
- ⑨ ( ) 夕方に軽い運動や体操、散歩をする
- ⑩ ( ) 夕方以降は居眠りをしない
- ⑪ ( ) 夕食以降、コーヒー、お茶等を飲まない
- ⑫ ( ) 寝床につく1時間前にはタバコを吸わない
- ⑬ ( ) 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
- ⑭ ( ) めるめのお湯にゆっくりつかる
- ⑮ ( ) 寝床でテレビを見たり、仕事をしたりしない
- ⑯ ( ) 寝床は静かで適温にする
- ⑰ ( ) 寝る前に、リラックス体操(腹式呼吸)を行う
- ⑱ ( ) 寝るために、お酒を飲まない
- ⑲ ( ) 寝床で悩み事を考えない
- ⑳ ( ) 眠くなってから寝床に入る
- ㉑ ( ) 8時間睡眠にこだわらず、自分に合った睡眠時間を規則的に守る
- ㉒ ( ) 睡眠時間帯が不規則にならないようにする
- ㉓ ( ) たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する
- ㉔ ( ) 1日1回は腹の底から笑うようにする
- ㉕ ( ) いつもと違う道を通ったり、料理を作ったりするなど、新しいことに挑戦する

### ◎生活改善のために ～あなたの行動改善の目標を決めましょう～

上記のチェックリストで、△(頑張ればできそうなこと)の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び番号を記入してください。

☆目標1

☆目標2

☆目標3

