

1日のしめくくりはやっぱりお風呂 たっぷりのお湯にゆったりつかる

ぬるめの温度のお風呂にゆっくり入りましょう。
血行がよくなり、筋肉の緊張がやわらぎます。
また、休息の神経（副交感神経）が働き、安眠を誘います。

お気に入りの入浴剤やエッセンシャルオイル、ゆずなどの自然の
香りを使えば、リラックス効果はさらにアップ！

ときには広々とした温泉や銭湯に
行くのもいいですね。

その日に感じたさまざまな思いを
お風呂で洗い流しましょう。



ぐっすりと眠りたい 快眠のヒケツは？

軽い読書、心地よい音楽、気持ちやすらぐ香り、
ゆっくりしたストレッチなどでリラックス。
自然に眠たくなってから床に入りましょう。

眠ろうと意気込むのはかえって逆効果。
必要な睡眠時間には個人差があります。
短いことにこだわらないで。

食事は寝る3～4時間前に。アルコールは、
トイレが近くなり、眠りをさまたげるので控えめに。
寝る前はコーヒーやお茶など
カフェインの入った飲み物をさけましょう。



11ページにストレッチの
例をのせています。
ためてみましょう。



<知っ得メモ①> 睡眠のしくみ

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。
レム睡眠とは、脳よりも体を休めるための浅い睡眠です。
ノンレム睡眠とは、脳を休めるための深い睡眠です。
このレム睡眠とノンレム睡眠は、1つのセットになっています。
1セットは約90分。これが一晩に何回かくり返されます。

一番目覚めやすいのは、レム睡眠の終わり頃。このときが最も覚醒レベ
ルに近い状態にあるので、気持ちよく起きることができます。
この状態が現れるのが90分単位の最後の方
なので、1時間半を睡眠の基本単位として、
睡眠時間を考えるとよいでしょう。



<知っ得メモ②> 朝すっきりと目覚めるには

夜眠りに入れる時間は、朝起きる時間で決まります。
休日でもだらだら布団の中で過ごさず同じ時間に起きましょう。
起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。
体も頭も活動し始めます。

余裕をもって起きて、朝ごはんを食べましょう。
体温が上昇し、からだは活動体制に入ります。

疲れがとれずだるい朝には高温のお風呂かシャワーがおすすめ。
活動の神経（交感神経）を刺激し、気力がよみがえります。
ただし、血圧が高い人は気をつけましょう。

