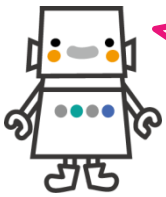
# Vol.66 睡眠の質を上げるコツ

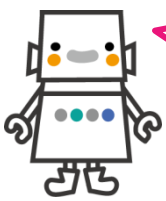
作成：健康増進支援センター



最近、睡眠の質が大事っていわれるけど、
睡眠の“**質**”　ってなに？

睡眠の質は、**睡眠休養感**（睡眠で十分に休めている・疲れがとれている感覚）が目安とされています。睡眠休養感は**心身の健康**だけでなく、**身体機能**や**認知機能**、**感情の安定度**とも関連します。





睡眠の質はどうやって高めればいいの？

メリハリのある**規則正しい生活習慣**と
良質な睡眠に繋がる**環境づくり**が大切です。
それぞれのポイントを一緒に確認しましょう



## 睡眠の質を高める生活習慣と環境の整え方

### ○ 朝～日中の過ごし方



#### 朝日を浴びる

朝起きたらカーテンを開けて**朝日を浴びましょう**
体内時計がリセットされ睡眠・覚醒リズムが整い、**就寝時の速やかな眠り**に繋がります



#### 朝食を食べる

朝食を食べない生活は、**体内時計が後退**（遅寝・遅起き化）し、寝つきが悪くなるため睡眠不足に繋がります
また、**睡眠休養感の低下**にも繋がります

#### 身体を動かす

日中にしっかりと身体を動かし、適度な疲労を感じることで就寝時の**寝つきが良く**なったり**中途覚醒が減る**ことで睡眠時間や睡眠の質を高めます

散歩や筋トレだけでなく家事も
立派な身体活動です
**こまめに**身体を動かしましょう



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023 」（2024）をもとに当社作成



一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター

## ○ 夜の過ごし方

### 身体を休める



眠る**2-3時間前**までに運動や食事を終えましょう
また、**眠る1-2時間前に入浴**をすることで睡眠時の体温低下がスムーズになり**入眠しやすい状態**になります

### 光を遮る



眠る**1-2時間前**には部屋を暗くし、テレビやスマートフォンなどの使用は控えましょう
また、眠るときは**部屋をできるだけ暗くする**ことで途中覚醒や睡眠効率の低下を防ぐことに繋がります

### 環境を整える



エアコンを活用し**寝室は暑すぎず寒すぎない温度**に調整しましょう
できるだけ**静かな環境**を作り、リラックスできる寝衣や寝具で眠ることが良い睡眠に繋がります

眠っている間も光や音の影響を受けます
**遮光・遮音のカーテン**を活用したり、**寝床の位置を窓から遠ざけて**落ち着ける環境を作りましょう



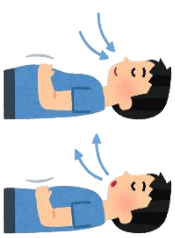
厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023 」（2024）をもとに当社作成

## おすすめのリラクゼーション法



### ストレッチをして身体の緊張をほぐす

各部位を10秒間力を入れ、息を吐きながら15秒間ほど力を抜く動作を繰り返します
手や腕、肩、背中など、さまざまな部位で試してみましょう



### 呼吸に集中する（マインドフルネス瞑想）

静かな場所で、目を閉じ、ゆったりとした気持ちで腹式呼吸を続け、呼吸に意識を向けましょう
ゆったりと深い呼吸をして心身のリラックスをしましょう



### 落ち着ける音楽を聴く

ゆったりとしたテンポで落ち着ける曲を聴き、音楽に意識を集中してリラックスしましょう

文部科学省 CLARENETへようこそ 第2章 心のケア各論（2026/7/14利用）をもとに当社作成

**生活習慣や睡眠環境を見直し、睡眠の質を向上させましょう**

健康についてのご相談は、保健指導担当の保健師、管理栄養士、
健康運動指導士にお気軽にお声がけください



一般財団法人 明治安田健康開発財団
明治安田新宿健診センター