

住まいのかかわら版

2013年11月号

<発行>

UDhome
UDホーム株式会社

良質な睡眠で毎日を元気に過ごしましょう！

健やかな日々を過ごすためにも
質の良い睡眠をとることを心がけましょう。

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

一生の1/3を睡眠に費やしているといわれているほど、人間にとって睡眠とはとても大切なもの。体を休めるだけでなく、さまざまなポイントがあるのです。たとえば、脳の整理。寝ている間に脳を休めるといったこともあるのですが、その日、起こったことを整理して、必要なことをより鮮明な記憶として定着させます。さらに、新陳代謝を促すとともに、疲れや体の損傷などを修復する作用も。だから、十分に良質な睡眠が重要なのです。

寝る前の過ごし方で睡眠の質が変わる！

そこで注目されているのが成長ホルモンモンの「ゴールデンタイム」。一般的に言われているのが午後10時〜



午前2時。この時間は成長ホルモンの分泌が活発になり、健康や美容にもいいとされていますね。しかし、この時間に寝てもイマイチすっきりしないこともあるのでは？

これは、寝る直前の行動にポイントがあります。寝入った直後の3時間はノンレム睡眠（深い眠り）の状態になっていることが多いので、就寝直前までテレビ、スマホや携帯電話を見ると、脳が興奮したまま眠りに入り、「脳の休息」が妨げられることも。もし、仕事や家事で夜遅くまで起きてしまっても、ゆっくりとお風呂に浸かったり、ストレッチして体をほぐしたり……。



ちゃんとリラッ

クスする時間を過ごしてから寝ることで、良質な睡眠が期待できますよ。そのほか、寝る1時間〜30分前に好きな音楽を聞いたり、アロマの香りでリラクセスしたり。照明も温かみのある黄色っぽい間接照明でゆつたりと過ごすなど、寝る前の時間をちよつと優雅に過ごしてみるのもいいですね！



モーツァルトのリラックス効果 満点ですおすすめです！

寝る前に摂りたい眠りへと誘う飲みもの

また、血糖値が高いままだと成長ホルモンの分泌に影響を及ぼすので、



頭の体操！ 間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。
さあ！ チャレンジしてみよう！



飲食も避けた方がいいのですが、寝る前に飲むことで安眠へと導いてくれるものがあります。

- コップ1杯の水（常温か白湯）：人は寝ている間にコップ1杯の汗をかきといわれているので、睡眠中の水分不足や血中濃度が高くなるのを防ぐと言われています。
- 温めた牛乳：タンパク質が分解してできる消化酵素が中枢・末梢神経に作用することで眠りへと誘います。
- ハーブティー：カモミールやラベンダーがおすすすめ。リラックス効果があり、安眠に有効です。
- トマトジュース：ちよつと意外ですが、血管を拡張する働きがあるといわれるGABAがたくさん含まれているので、体温を上げて安眠が期待できるのだそうです。

むのがポイントですよ。さらに、できるだけ毎朝同じ時間に起きて、しっかりと朝日を浴び、体内時計を整えることも大切。朝の光を感じると、その14〜16時間後に眠りを誘う「メラトニン」というホルモンを分泌するよう、脳が指令を出すのだそう。すると、そのころに体温を下げ、脈拍を抑えるなど眠りへの準備をはじめるといいます。忙しいとなかなか定刻に寝るのは難しいですが、朝、決まった時間に朝日を浴びることで、また、その日の睡眠へと体がちゃんと準備してくれるので、ぜひ実行したいものですね。



裏面にも役立つ情報が満載！