

スッキリ睡眠! カラダ元気!のヒケツ

朝起きたとき、スッキリ目覚めていますか?

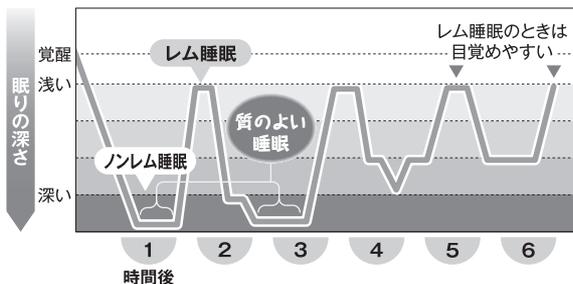
睡眠不足や睡眠の質が悪いと、昼間の活動が思うようにできなくなり、事故などを起こす危険性も上昇します。
よい睡眠を実践して、活動的な毎日を過ごしましょう。

睡眠で大切なのは、量より質!

睡眠は長く眠ればよいというものではありません。時間が長くても浅い眠りであれば、脳の疲れがとれず、眠気が残るといった悪影響が出ます。

睡眠の基本的なパターン

睡眠には、浅い眠りである「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、一度の眠りでその2種類が約90分周期で交互に訪れます。睡眠で大切なのは量ではなく、深いノンレム睡眠をしっかり確保して、脳の疲労回復を図ること。そして脳が起きる準備をしているレム睡眠の間に起きれば、スッキリと目覚めやすくなります。



睡眠リズムを整える

人の体のもつ「体内時計」は、本来1日25時間のリズムで動いていますが、朝日を浴びることによってリセットされ、24時間の周期に調整されています。そのため睡眠時間が不規則だと体内時計が狂ってしまいます。疲れをしっかり取るためには、眠りのリズムを整えて質のよい睡眠をとることが大切です。

