

# 住まいのかわら版

Vol.12  
2024年12月号

＜発行＞  
有限会社丸大建設  
福島県岩瀬郡天栄村  
TEL.0248-82-3038  
FAX.0248-82-3088

## 快眠で健やかに過ごしましょう！

睡眠時間を確保し、よく眠ることは健康にとって大切なこと。そのポイントをご紹介します！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした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。

世界の中でも睡眠時間が短いと言われる日本。国の調査によると、睡眠時間を6時間未満と答えた人は、全体の約4割だそうです。

### 睡眠時間を確保し、1日の過ごし方にメリハリを

働く世代は日々忙しいため睡眠不足になりがちですが、心身ともに健康を保つためには、だいたい6〜9時間が必要で、最低でも6時間は確保すると良いと言われています。

リタイア世代は長寝にご注意を。睡眠時間は8時間程度で十分とされています。長く眠ることよりも、よく眠れたと実感することが大切です。

そこで、しっかりと眠れるための工夫をご紹介します。

#### ●日中、しっかりと動く！

しっかりと動くことで適度に疲れ、寝つきが良くなり、睡眠の質が高まり

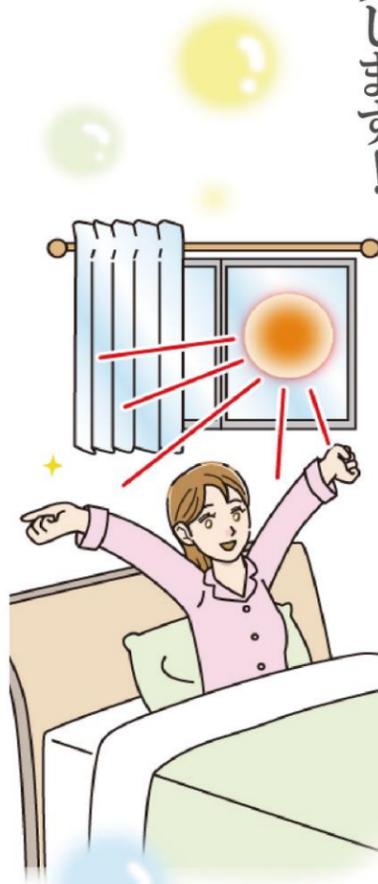


時間にゆとりがあっても寝床での長居や昼寝を避け、日中は活動的に過ごして生活にメリハリをつけましょう！

ます。運動だけでなく、暮らしの中の活動でもOKです。

働く世代の活動例：野球、ハイキング、軽い大工仕事、雪かき、適度な重さの荷物の運搬など。さらに重い活動なら、：ジョギング、サイクリング、水泳、大工仕事、重い荷物の運搬、テニス、登山、農作業など。

リタイア世代の活動例：散歩やストレッチ、ヨガ、体操、卓球、ゴルフ、家の掃除、草むしり、軽い荷物の運搬など。



寝る前2〜4時間の運動などの活動はかえって目を覚ますので避けましょう。

### 夕方以降の過ごし方と寝る環境が快眠のカギ！

#### ●夕方以降はカフェインを控える

カフェインは覚醒作用や利尿作用があるため、眠りを浅くしたり、トイレに起きたりすることも。とはいえ、夕食後にお茶を飲むこともありますよね。そこで、ノンカフェインの飲み物はいかが？今はノンカフェインのコーヒーや紅茶も多くあります。

●緑茶の飲み方を考える：緑茶のカフェインは、コーヒーの1/3程度と言われますが、摂りすぎると眠りに影響が。緑茶を水出しすることでカフェイン量もぐっと減らせ、リラックス効果を高めるテアニンが抽出される



ハーブティーやルイボ스티ーなどもノンカフェインなのでおすすめです！

#### ●スマホを制限する

寝る1時間前にはスマホをやめ、目覚ましに使う場合は、眠りを妨げるSNSなどの通知を切りましょう。

#### ●寝室の環境も大切

●冬の室温は20℃前後がおすすめ！エアコンを使う場合は、乾燥するので加湿器を使ったり、濡れたタオルを干すなどの対策をしましょう。

●布団はどう使う？：羽毛布団と毛布を合わせて使うと、羽毛布団の保温効



20分以上眠れないときは無理をせず、一度床を出て暗い場所でリラックスし、眠気を感じたら寝床に戻るのもおすすめです。

裏面にも役立つ情報が満載！

### 頭の体操

## 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！