

<睡眠2>

(睡眠の質を高める)

遅く寝ても睡眠時間が長ければいい？

- ・朝起きて日光を浴びることで生体リズムがよくなります。

- ・睡眠時間は6～8時間（大人の場合）が適当とされ、

5時間以下は短命、9時間以上は質が低下すると

いわれています。ただし時間の長短は遺伝子が関係

しているとされ、個人差があります。大切なのは時間より

睡眠の中身、質にあります。

* よりよい眠りのために

- ・就寝時間、起床時間を一定にする

- ・就寝前にリラックス（腹式呼吸やストレッチの時間をとる）

- ・寝る少し前から照明は暗めに

- ・ぬるめの入浴（あつめの入浴は交感神経が興奮します）

- ・寝具に注意 背骨が本来もっている湾曲を保つ程度の

硬さが理想。枕の高さは布団と首の隙間を

うめるようにして、立っているときと同じ姿勢を保つ。