



良い睡眠で寒い冬を乗り切ろう！

新年明けましておめでとうございます！寒さが厳しく、風邪やインフルエンザが心配な季節となりました。免疫力が高まるよう、良い睡眠につながる生活上の工夫を3つお伝えします。

成人の標準的な睡眠時間 **6時間以上8時間未満**（個人差あり）
 ※年齢を重ねると少し短くなるのは自然なこと
 ※季節による変化あり（冬には長く、夏には短くなる）



①メリハリのある生活習慣

- ・食事を摂るタイミングをほぼ一定にする
- ・日中には適度な運動を行う



睡眠と覚醒のリズムが安定！

②寝室の環境づくり

寝室の温度や湿度が睡眠に影響

冬なら、室温 16～20度

湿度 50%以上 が望ましい



加湿器や濡れたタオルを干して乾燥対策！



メモ 電気毛布について



- ・温度は「心地よいと感じる程度」に調整
- ・事前に温めたら、寝つくころにはスイッチを切るか弱めるように調整
- ※高すぎる温度が続くと寝つきにくさ、体への負担につながる可能性あり

③自分に合ったリラックス方法



スムーズな入眠を手助け♪

例)・軽いストレッチや呼吸法を取り入れる

腹式呼吸

※1分間に5～6回呼吸するペースでゆっくり行う

鼻から吸う

ふくらむ

口から吐く

へこむ



お腹の動きを手で確かめながら

他にも…



ぬるめのお風呂



好みの音楽を使用

※睡眠に問題が生じ、工夫をしても眠れない時には早めに医師に相談しましょう。