

POINT
1

同じ時間帯に起きて、 太陽の光を浴びる習慣を

朝は同じ時間帯に起きるのが理想的。起床後カーテンや雨戸を開けて光を浴び、体内時計をリセットさせて覚醒を促そう。雨や曇りの日でも外の光は有効。

POINT
2

日中は、しっかりと 身体を動かす

適度な疲労感は1日の満足度を高め、夜の寝つきを良くする。ただし激しい運動は、寝る直前に行くと身体が興奮状態になり、睡眠の質が低下するので夕方までに終えよう。

POINT
3

朝食はよく噛み、夕食は 就寝2~3時間前までに

朝食は、そしゃくすることで脳を刺激して覚醒を促進する。食事の消化は時間がかかるので、夕食は就寝2~3時間前までに。残業で夜遅くなる時は消化の良いものを。寝る直前の飲酒は睡眠を浅くするのでNG。

日中のパフォーマンスを 高める快眠ポイント

質の高い睡眠の極意は、
規則正しい1日の生活リズムだ。

POINT
5

冬は室温10℃以上、 湿度50%程度に

室内環境は上記が理想だが、寒くて夜中に目が覚めるようであれば暖房をつけたままでもOK。エアコンの場合は身体に直接風が当たらないようにして加湿器も併せて活用を。

POINT
6

入眠ルーティンが スムーズに寝つく近道

寝る前に音楽を聴いたり、パジャマに着替えたり、ストレッチしたり。リラックスできることなら何でも可。自分なりの入眠儀式を持つことでスムーズな睡眠へと導く。

POINT
4

夜眠る前は、ぬるめの 風呂で深部体温を上げる

就寝1時間前までに、約40℃の湯に15~20分ほどゆっくり浸かると、身体の内部の温度(深部体温)を上げられる。