

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「睡眠」です。

一生の1/3を睡眠に費やしているといわれているほど、人間にとって睡眠とはとても大切なもの。体を休めるだけでなく、様々なポイントがあるのです。例えば、脳の整理。寝ている間に脳を休めるといったこともあるのですが、その日、起こったことを整理して、必要なことをより鮮明な記憶として定着させます。さらに、新陳代謝を促すとともに、疲れや体の損傷などを修復する作用も。だから、十分に、良質な睡眠が重要なのです。良質な睡眠で、毎日を元気に過ごしましょう。



【寝る前の過ごし方で睡眠の質が変わる!】

そこで注目されているのが、成長ホルモンの「ゴールデンタイム」。一般的に言われているのが午前10時～午前2時。この時間は成長ホルモンの分泌が活発になり、健康や美容にもいいとされていますね。しかし、この時間に寝てもいまいちすっきりしないこともあるのでは?これは、寝る直前の行動にポイントがあります。寝入った直後の3時間はノンレム睡眠(深い眠り)の状態になっていることが多いので、就寝直前までテレビ、スマホや携帯電話を見ると、脳が興奮したまま眠りに入り、「脳の休息」が妨げられることも。もし、仕事や家庭で夜遅くまで起きてしまっても、ゆっくりとお風呂に浸かったり、ストレッチして体をほぐしたり……。

ちゃんとリラックスする時間を過ごしてから寝ることで、良質な睡眠が期待できますよ。その他、寝る1時間～30分前に好きな音楽を聴いたり、アロマの香りでリラックスしたり。照明も温かみのある黄色っぽい間接照明でゆったりと過ごすなど、寝る前の時間をちょっと優雅に過ごしてみるのもいいですね。



モーツァルトが
リラックス効果満点でおすすめてよ!

【寝る前に摂りたい眠りへと誘う飲み物】

また、血糖値が高いままだと成長ホルモンの分泌に影響を及ぼすので、飲食も避けた方がいいのですが、寝る前に飲むことで安眠へと導いてくれるものがあります。

●コップ1杯の水(常温か白湯)

人は寝ている間にコップ1杯の汗をかくといわれているので、睡眠中の水分不足や血中濃度が高くなるのを防ぐと言われています。

●温めた牛乳

タンパク質が分解できる消化酵素が中枢・抹消神経に作用することで眠りへと誘います。

●ハーブティー

カモミールやラベンダーがおすすめ。リラックス効果があり、安眠に有効です。

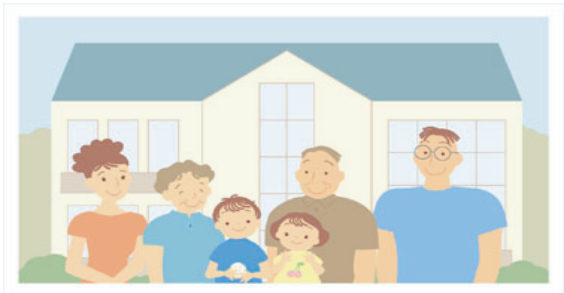
●トマトジュース

ちょっと意外ですが、血管を拡張する働きがあるといわれるGABAがたくさん含まれているので体温を上げて安眠が期待できるのだそうです。



これらは、あくまで常温か温めて飲むのがポイントですよ。

さらに、できるだけ毎朝同じ時間に起きて、しっかり朝日を浴び、体内時計を整えることも大切です。朝に光を感知すると、その14～16時間後に眠りを誘う「メラトニン」というホルモンを分泌するよう、脳が指令を出すのだそうです。すると、そのころに体温を下げ、脈拍を抑えるなど眠りへの準備を始めるといいます。忙しいとなかなか定刻に寝るのは難しいですが、朝、決まった時間に朝日を浴びることで、また、その日の睡眠へ体がちゃんと準備してくれるので、是非実行したいものですね。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp