



質の良い眠りがもたらす効果を満喫しよう！

生きていくために欠かせない眠り。眠りの役割が、疲労回復のみと思っていないですか？質の良い眠りは、ストレス解消や免疫力アップ、新陳代謝を促すなどさまざまな役割があります。1度自分の眠りを見直してみませんか？



眠りとホルモンの親密な関係

①美肌や頭皮の生まれ変わりに欠かせない大人にも必要な「成長ホルモン」

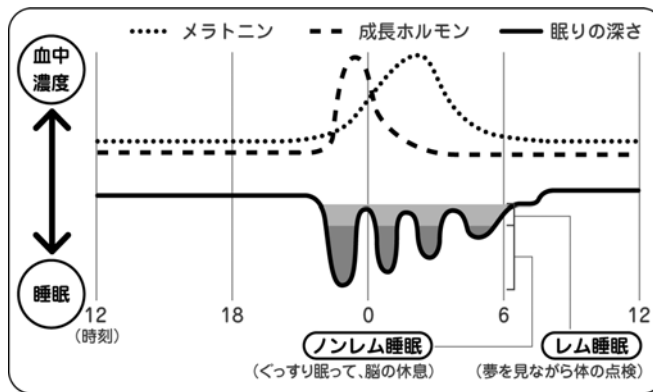
眠りについてから最初の3時間程度に集中的に分泌されます。特に深夜の時間帯が多く分泌されます。骨や筋肉の発達、体の修復や回復を促します。役割の中に、肌の新陳代謝を高める、内臓脂肪を分解する働きがあります。美肌やボディライン維持には欠かせませんね。

②眠りを促す「メラトニン」

太陽の光を浴びて15時間前後たつと分泌されます。夜暗くなると分泌が増え、逆に夜いつまでも部屋を明るくしておくとう分泌が抑制されてしまいます。

③イライラの解消に欠かせない脳内物質「セロトニン」

こころと体のバランス、情緒や気分をコントロールする役割があります。太陽の出ている日中に分泌量が増えます。分泌が増えると鎮静作用により精神状態が落ち着きイライラしなくなり、よく眠れるようになります。また、眠りを促すメラトニンの分泌を促進してくれます。



気持ちの良い眠りを体験するために

光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



食事は寝る2時間前までに

食べ物の消化には大きなエネルギーを使います。たんぱく質や脂質は消化までに4時間かかるといわれています。睡眠中も胃が活動していると、ぐっすり眠れません。

寝る時のお酒は……避けたいですね

寝付きはよくなるかもしれませんが、アルコールは体内で分解するためにたくさんのエネルギーを使うので、眠りが浅くなります。



一日一笑していますか？

笑うことは、脳にリラックスする状態をもたらします。また、笑う時は様々な部分の筋肉を使っているため、内臓や血液の流れをよくします。

笑いは心と体のバランスを整える効果があります。

笑う門には福来たる



入浴は寝る1時間以前に

特に熱めのお湯は交感神経を刺激し、目が冴えてしまいます。ぬるめのお湯でゆっくり(30分以内)入るのがオススメ



寝る前に画面を見る時間を減らす

テレビやパソコン、携帯電話の画面を寝る前にチェックしていませんか？画面から出る光は脳にとって目覚めの刺激でもあります。



寝る前にリラックスできることをする

好きな音楽を聴いたり、軽いストレッチやマッサージもいいですね。

