

香川県シニア健康アップマニュアル

地域で安心して生活するために取り組もう健康アップ

睡眠編



令和4年度香川県介護予防多職種連携推進事業
委託先：香川県地域包括ケアシステム学会

今日からできる！
知っておきたい

「睡眠で健康アップ」

今日は睡眠についてのお話をします。睡眠をしっかりとれることは、健康アップにつながります。

「睡眠には3つの大きな役割があります」

1. 疲労回復・ストレス解消・新陳代謝

体は、眠っている間に成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。

2. 免疫力アップ

メラトニンというホルモンの分泌が重要です。

3. 記憶の整理・定着

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

睡眠には3つの大きな役割があります。

1. 疲労回復・ストレス解消・新陳代謝を促します。

体は眠っている間に、成長ホルモンなどを分泌し、疲れを取り、傷んだ部分を修復します。

2. 免疫力アップ

メラトニンというホルモンの分泌が重要です。

3. 記憶の整理・定着

日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりします。

「質の良い睡眠で、 快適な生活を送るために」

みなさん、
しっかり眠れていますか？



皆さん、しっかり眠れていますか？

【質門】

よく眠れる人？、よく眠れない人？

それでは、質の良い睡眠で快適な生活をおくるためのお話をします。

こんな事はありませんか？

- 1日の中で、寝転んでいる時間が長い
- 眠りが浅く、熟睡感が少ない
- トイレなど、途中で起きる回数が多い
- 寝床に入ってもなかなか眠れない
- 朝早くに目が覚めてしまう
- 寝ている間に、足がつる など



睡眠について知ろう！

では、皆さんに質問しますので、当てはまる方は手を挙げてくださいね。

- 1日の中で寝転んでいる時間が長い人？はい、いいですよ
- 眠りが浅く、熟睡できていない人？はい、いいですよ
- トイレなど、途中で起きる回数が多い人？はい、いいですよ
- 寝床に入ってもなかなか眠れない人？はい、いいですよ
- 朝早くに目が覚めてしまう人？はい、いいですよ
- 最後に寝ている間によく足をつる人？はい、ありがとうございます。

皆さん、色々と問題がありますね。

では、睡眠について一緒にお勉強しましょう

睡眠をつかさどる、副交感神経！

スムーズに入眠するためには、昼間に活発になった交感神経の働きを抑え、休息時に活発になる副交感神経が優位になること！

交感神経：主に緊張・興奮時に優位（アクセル）



バランスと切り替えが大事！

副交感神経：リラックス時に優位（ブレーキ）

睡眠をコントロールするのは自律神経で、昼間に活発になった交感神経の働きを抑え、休息時に活発になる副交感神経が優位になると、スムーズに眠ることができます。

睡眠中は、浅い眠りの「レム睡眠」と
深い眠りの「ノンレム睡眠」を繰り返しています。

レム睡眠：浅い眠り

基本的には筋肉は動かず、脳は活動しており夢を見ます。



1周期が約90分で4~5回繰り返します



ノンレム睡眠：深い眠り

脳が休息状態で、眠りの深さの状態が3段階に分けられます。

正常な場合には**入眠初期に深いノンレム睡眠が長く観察され、
明け方に向けてレム睡眠が長くなり、目覚める準備が整います。**

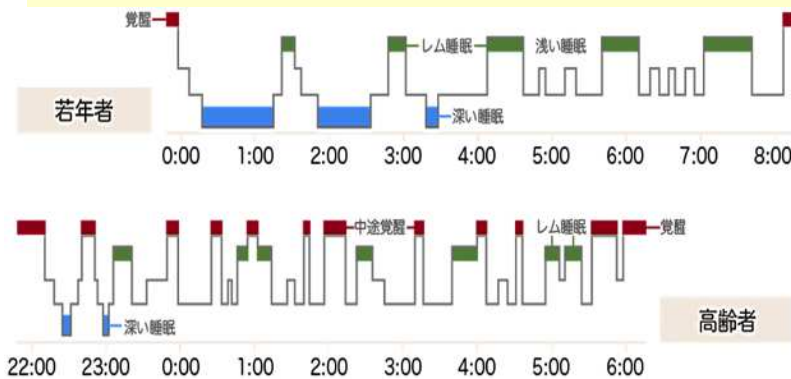
皆さん、睡眠中には浅い眠りと深い眠りがあることは知っていますか？
浅い眠りをレム睡眠といいます。この時は、筋肉は動かず脳は活動しているため、夢を見ることがあります。
逆に深い眠りをノンレム睡眠といいます。この時は、脳が休息状態で、眠りの深さで3段階に分けられ、熟睡するためには大事な時期です。
正常な場合は、寝てすぐの時期に深いノンレム睡眠が長く観察され、明け方に向けてレム睡眠が長くなり、目覚める準備が整います。

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

【第一の変化】

高齢者では若い頃にくらべて**早寝早起きになる**ことです。

体内時計の加齢変化によるもので、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。



若年者：遅寝、遅起き

高齢者：早寝、早起き

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

年齢と共に睡眠には2つの変化が生じます。

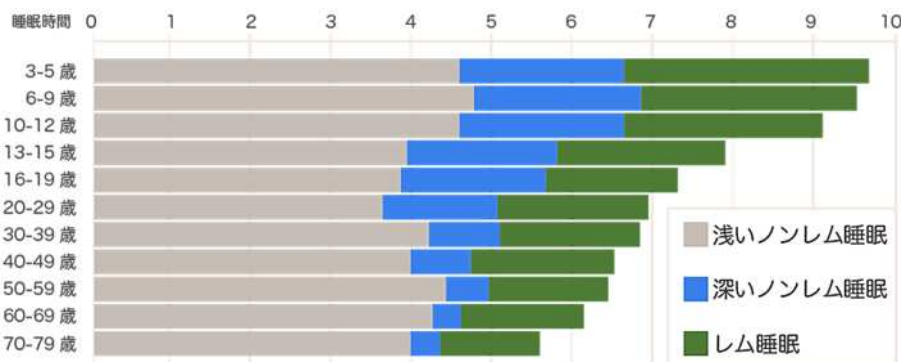
1つ目は、高齢者は若いころに比べ早寝早起きになることです。

体内時計の加齢変化によるもので、睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。

年齢とともに睡眠に2つの変化が生じます

【第二の変化】

高齢者では若い頃にくらべて睡眠が浅くなることです。
睡眠時間が短くなり、深いノンレム睡眠が減ります。



「厚生労働省 e-ヘルスネット」を基に一部改変

高齢者は睡眠時間が減り、深いノンレム睡眠が減る



小さな音で目覚めてしまう浅い眠り

2つ目は、睡眠が浅くなることです。

高齢になると、睡眠時間が減り、深い眠りの時間も減少します。
これにより、小さな音でも目覚めてしまうことがあります。

睡眠時間はどの位が理想的？

理想的な睡眠時間は

- 6～8時間
- 個人差あり
- 日中に眠くならない程度



睡眠時間と死亡リスクについて

7時間前後が最も低い

4時間以下及び10時間以上では優位に高い

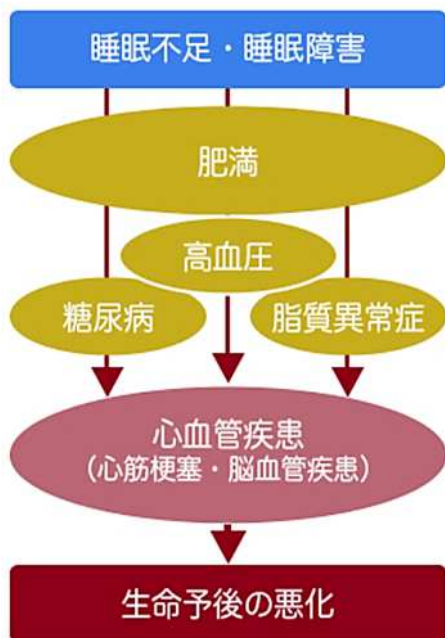
皆さんはどれくらい睡眠時間が取れていますか？

理想的には、6～8時間といわれますが、個人差があり、大まかにいうと日中に眠くならない程度ともいわれます。

また、睡眠時間と死亡リスクについての報告があり、7時間前後が最も死亡リスクが低く、4時間以下や10時間以上では優位に死亡リスクが高くなっています。

皆さん、4時間以下の方や10時間以上の方はいませんか？

睡眠障害と生活習慣病の関係



睡眠不足は食欲を高め、肥満の原因

睡眠時間が5時間以下

- 糖尿病の発症リスクが**2.5倍**
 - 高血圧の発症リスクが**1.3倍**
- ➡ 心臓病や脳卒中の危険あり

睡眠不足が、活動の質を低下させる

日中の強い眠気、疲れやすさ
集中力、注意力の低下など

睡眠不足は、心の健康を低下させる

うつ病の危険あり

睡眠障害があると生活習慣病にもなりやすくなります。

睡眠不足は、食欲を高め肥満の原因になります。

更に睡眠時間が5時間以下では、糖尿病や高血圧の発症リスクが高くなり注意が必要です。

また、睡眠不足は集中力や注意力を鈍らせ、活動の質が低下したり、心の健康を低下させ、うつ病になる危険も高くなります。

睡眠不足は怖いですよ

良好な睡眠に大切な3つのこと



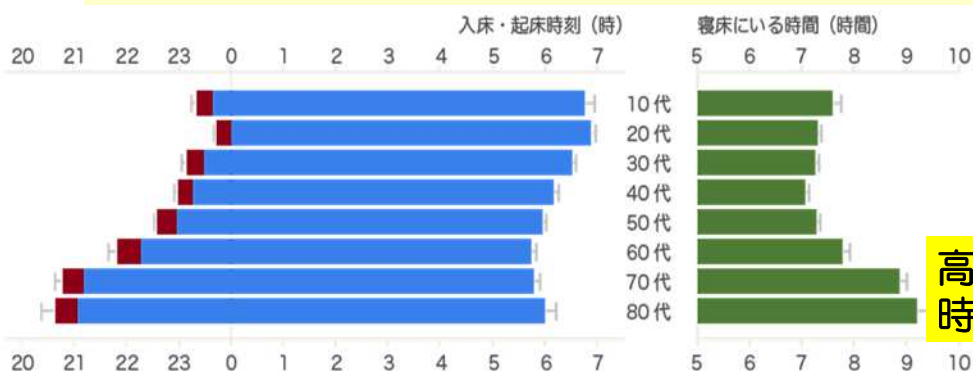
良好な睡眠にとって、3つの大切なことは、

1. 規則正しい生活リズム
2. 食事
3. 運動です

1. 規則正しい生活リズム

必要以上に横になっていませんか？

高齢者ほど寢床に入っている時間が長い。
眠れぬままに寢床でうつらうつらしている時間が増えて
睡眠の満足度も低下する。



出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

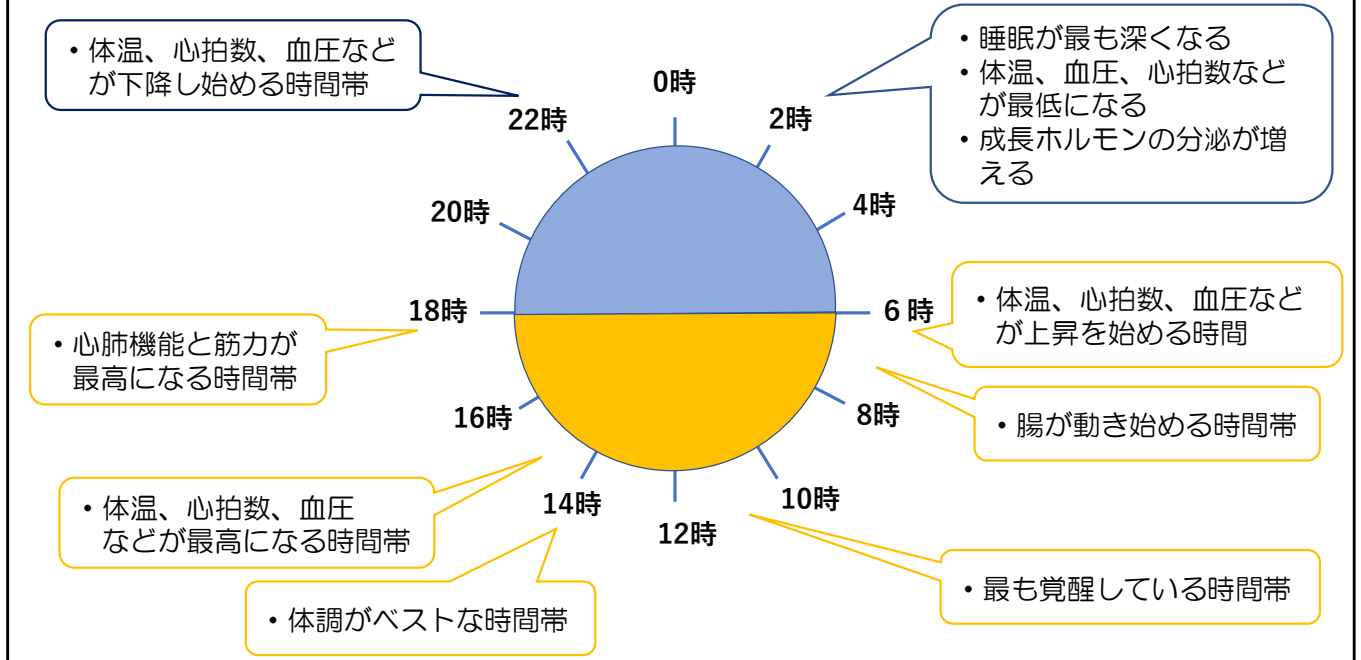
規則正しい生活リズムを見直しましょう。

みなさん、必要以上に寢床やこたつで横になっていませんか？

70～80代の方は寢床に居る時間が約9時間ともいわれています。

これは逆に睡眠の満足度も低下しますので気を付けましょう。

体内時計を知っていますか？



皆さん体内時計を知っていますか？時間を見なくてもだいたい何時頃と分かたりしますよね。

図のように、24時間の中で、体が勝手に機能して、体温や血圧などが調整されたり、腸が動いて、お腹がすいたりします。

この体内時計が狂ってくると、睡眠障害に繋がります。

体内時計における「光」と「食事」の良い影響

主時計
(目：視交叉上核)



朝日を浴びる
事で体内時計
をリセットで
きる



末梢時計
(肝臓や胃腸)

規則正しい朝食をとることで
臓器内の体内時計が整う



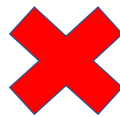
体内時計における「光」と「食事」の良い影響については、朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができます。また、規則正しい朝食をとることで、臓器内の体内時計が整います。

体内時計における「光」と「食事」の悪い影響

主時計
(目：視交叉上核)



夜間のライト（特にブルーライト）は体内時計の崩れ、睡眠の質の低下に繋がる



末梢時計
(肝臓や胃腸)

夕食の量が多いことや、夕食後にカフェインや就寝前に酒類を飲むとは睡眠の質が低下する



体内時計における「光」と「食事」の悪い影響については、夜遅くに、パソコンやスマホなどの光を見たり、寝る前に酒類やカフェインを飲むと体内時計が崩れ、睡眠の質の低下に繋がりますので、控えましょう。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

2. 食事について

管理栄養士さんからのアドバイス



次に、食事について管理栄養士からのアドバイスをします。

睡眠の質を向上させる食べ物

• 乳製品、青魚、大豆、バナナ、玄米

睡眠の質向上のために最も重要な栄養素といっても過言ではないトリプトファンという成分が含まれています。

トリプトファンは体内では合成することができないので、しっかり食事から摂取することが重要です。



• 肉類、魚介類

肉類や魚介類に多く含まれるグリシンという栄養素が睡眠の質向上に繋がります。例えばエビなどはグリシンが豊富に含まれています。



これを食べたら必ず眠れる、という食べ物はありませんが、睡眠の質をよくするとされている栄養素はあるようです。

睡眠の質を向上させる食べ物

• 発芽玄米

発芽玄米も睡眠の質向上に役に立ちます。というのも、**GABA**という栄養素を含んでいるためです。**GABA**には抗ストレス作用や、神経の興奮を静める作用があります。



• ひじき・昆布・わかめ

ひじきや昆布、わかめなどの海藻類には必須ミネラルの**マグネシウム**が含まれ、睡眠の質向上に繋がります。



何かに偏って食べるのではなく、いろんな食品を摂取することにより、栄養の吸収が良くなる、といった相乗効果が生まれます。
毎日、いろんな食材をいろんな調理法で食べることを続けるのが一番大切です。

就寝前のカフェインは控えましょう！

• 就寝前の**カフェイン**摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があります。

• **就寝前3～4時間以内のカフェイン**摂取は控えましょう。

• **カフェイン**を多く含むものは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養健康ドリンク剤などです。



夕食や
カフェイン摂取



就寝まで3時間は
あけましょう



健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

就寝前のカフェイン摂取は、睡眠の質を低下させることが分かっています。寝る3時間くらい前からは、カフェインを多く含む飲料は控えたほうが良さそうです。

適正体重を意識しましょう！

- 睡眠時無呼吸症候群は、過体重や肥満によって、睡眠時に気道がふさがれやすくなり、発症することがあります。
- 予防のためには過体重や肥満を予防することも大切です。

(参考) BMI20.0~24.9が標準体重域です。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div \text{身長m}^2 \div \text{身長m}^2$$

健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

睡眠の質を低下させる要因として、過体重や肥満が指摘されています。規則正しい食生活、適度な運動によって、適正体重を目指して体重管理をしましょう。

朝食を摂り、1日のリズムを整えましょう！

- 朝起きて、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。体内時計がリセットされてから15～16時間後に眠気が出現することがわかっています。
- 朝食をしっかり摂ることで体温が上がり、活動力や集中力も上がります。体内リズムが整うことで整腸効果も得られます。朝食の欠食や摂取量が少ないと、昼食や夕食、間食の摂取量が増えやすくなることが分かっており、生活習慣病にかかりやすくなります。1日3食きちんと食べることが大切です。



朝食



昼食



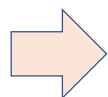
夕食



健康づくりのための睡眠指針2014：厚生労働省健康局

先程も紹介しましたが、朝の太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体内リズムが整います。
さらに、朝食を摂って体温をあげることで活動力や集中力も上がります。
朝食の欠食は、昼食や夕食、間食の摂取量が増えやすくなるため、生活習慣病の発症リスクが上がります。
規則正しい生活リズムは、健康な体づくりのために大切です。

朝食をきちんと 食べるために



- まず、「食べる」
- 前日から準備しておく
- 簡単に作れるものから

1

ごはんやパンなどの
でんぷん質を含む
「炭水化物」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。



2

牛乳やヨーグルト、
チーズ、卵など
良質な「たんぱく質」

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。



3

野菜やくだものなどの
「ビタミン、ミネラル類」

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。



朝食を食べるためには、まず「食べる」ということを意識しましょう。

食べるために、前日から準備しておくのも一案です。

簡単に作れるもの、加熱調理しなくてもそのまま食べられるものなどから準備しましょう。

例えばこんな朝食はいかが？



ごはん・みそ汁・
焼き魚・ヨーグルト



ごはん・卵焼き・
ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・
キウイフルーツ



パン・牛乳・ゆで卵・
サラダ



パン・牛乳・目玉焼き・
みかん



パン・牛乳または
ヨーグルト・チーズ



牛乳・バナナ

例えば、図のような組み合わせなどもおすすめです。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

歯科衛生士さんからのアドバイス



次に歯科衛生士から、睡眠時のアドバイスをします。

就寝前の歯磨きはされていますか？



寝ている間は唾液の流れがなく、
口の中は細菌が増えていく絶好の温度です。



口腔ケアが重要！

1. 寝る前には、ムシバ菌や歯周病菌を歯磨きやうがい
で減らしましょう！
2. 歯磨きの補助として、デンタルリンスも
使ってみてください。
3. 入れ歯は外して、洗浄剤を使って
綺麗にしましょう！



皆さんは朝起きた時に、お口が臭いと思ったり、ねばかったりしたことはありませんか？

私たちの口の中は、寝ている間は唾液が流れません。また、体温36度以上なので

お口の中はばい菌が増殖する絶好の環境です。寝る前には歯磨きをしっかりと
して、デンタルリンスも使って

お口のばい菌が少なくなるようにしてください。

入れ歯の方は、特に入れ歯を外して入れ歯と残っている自分を歯を丁寧に磨い
てください。

外した入れ歯は、水を張った容器に入れ、入れ歯洗浄剤を一緒に入れてやすん
でください。

入れ歯洗浄剤は毎日入れて洗浄してください。カンジダ菌というカビの防止に
なります。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

薬剤師さんからのアドバイス



次に、薬剤師からのアドバイスです。
薬の力を借りて、質の良い睡眠をとる事ができます。
その注意点についてお話しします。

睡眠薬について

- 寝付けない、夜中に目が覚める等の症状によって薬は違います。「眠れない」だけでなく細かな症状も先生に伝えましょう。
- 睡眠薬は飲んだら絶対に運転しない！すぐに布団に入りましょう。
- アルコールを飲んで服用しない！
- 夜中のトイレはふらつきや転倒に気を付けましょう！



まず、睡眠薬についてです。

睡眠薬といっても種類がいくつかあります。

「寝付けない」と「夜中に目が覚める」とでは薬が違ってきます。

ただ、「眠れない」だけではなく細かな症状も先生に伝えましょう。

睡眠薬の注意点は飲んだら絶対に運転しないこと！すぐに布団に入りましょう。

また、アルコールを飲んで服用しないこと！も重要です。

夜中のトイレに行く場合にはふらつきや転倒に気をつけましょう。

それって病気のせい？

眠れない原因は様々ですが、
高齢者がかかりやすい睡眠障害があります。

- 睡眠時無呼吸症候群
- レストレスレッグス症候群（むずむず脚症候群）
- 周期性四肢運動障害
- レム睡眠行動障害など

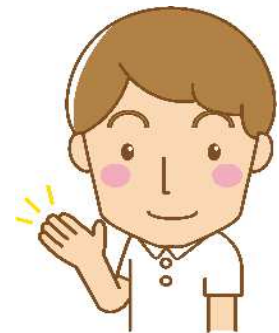
これらは専門施設での検査と診断が必要です。
これらの睡眠障害が疑われる場合には、医師へのご相談をお勧めします。

眠れない原因は様々ですが、高齢者がかかりやすい睡眠障害があります。
睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、周期性四肢運動障害、レム睡眠行動障害などがあります。
これらは専門施設での診断が必要です。
これらの睡眠障害が疑われる場合には、医師へのご相談をお勧めします。

質の良い睡眠で、快適な生活を送るために

3. 運動について

リハビリからのアドバイス



最後に、運動についてリハビリからアドバイスをします

定期的な運動と睡眠の関係

何度も目が
覚めて熟睡
できない



なかなか
眠れない

日常の運動が大事！ 1日30分以上歩くとよく眠れるよ！

定期的な運動と睡眠の質には深く関係があり、
日常の運動を続けることが大事で、1日30分以上歩いたりするとよく眠れるとい
われています。

いつ、どんな運動するのがいいの？

朝に運動をする利点

- 決まった時間に起床する事で1日の生活リズムが作りやすくなります。
- 日光を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。
- 朝の光を浴びてから14～16時間後に睡眠を促す「メラトニン」が増加し、入眠がしやすくなります。

日中に行う運動は？

- 全身運動であるウォーキング
- スクワットのような筋力強化運動



朝に運動をする利点は、

- ・決まった時間に起床することで1日の生活リズムが作りやすくなります。
- ・朝日を浴びながら歩くことで、体内時計をリセットできます。また、出てきましたね。
- ・栄養士さんも言ってましたが、朝日を浴びてから約15時間後に入眠しやすくなります。

朝から日中にかけての運動は、

全身運動であるウォーキングやスクワットのような筋力強化運動がおすすめです。

いつ、どんな運動するのがいいの？

夕方に運動をする利点

- 夕方から夜（就寝3時間くらい前）の運動によって**脳の温度を一過性に上げることで、就寝前に脳の温度が下がり、眠気が訪れます。**
- 就寝2時間くらい前の入浴も同様の効果が期待できます
- ※ただし就寝直前の運動や入浴は体を興奮させてしまうので禁物です。

夕方から就寝前に行く運動は？

- 心身ともにリラックスするための**ストレッチ**
- 漸進的筋弛緩法
- 腹式呼吸



夕方に運動する利点は、

- ・夕方の運動によって、脳の温度を一過性に上げることで、就寝前に温度が下がり、眠気が訪れます。
- ・就寝2時間くらい前の入浴も同様の効果が期待できます。

ただし、寝る直前の運動や入浴は体を興奮させるので逆効果です。

夕方から就寝前に行く運動は、

心身のリラックスを目的として、ストレッチや漸進的筋弛緩法や腹式呼吸です。

漸進的（ぜんしんてき）筋弛緩法とは

筋弛緩法とは、「筋肉を意図的に緊張させてから緩める」ことで、心と身体をリラックスさせる方法です。
身体の疲れをとる、呼吸を深くする、眠りやすくなるなどの効果が期待されます。

やり方はとても簡単です。

1. 身体の特定の部位に、ぎゅ〜っと力を入れる。
（全力ではなく、70%の力で行ってください）
2. そのまま5秒キープする。
3. スーッと脱力し、10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。



漸進的筋弛緩法とは「筋肉を意図的に緊張させてから緩める」ことで、リラックスさせる方法です。

疲れをとる、呼吸を深くする、眠りやすくなるなどの効果が期待されます。

やり方はとても簡単です。

1. 身体の特定の部分に、7割くらいの力でぎゅーと力を入れます。
2. そのまま5秒間キープします。
3. スーッと脱力し、10秒ほど力の抜ける感覚を味わいましょう。

手のリラックス法

1. 手のひらを、ぎゅ〜っと強く握る
2. そのまま5秒キープする

3. スーッと脱力し、10秒程力の抜ける感覚を味わう



では、てのリラックス法から一緒にやりましょう。

1. 手のひらをぎゅーと強く握ります。7割くらいの力ですよ
2. そんまま1, 2, 3, 4, 5
3. はい、力を抜いてください。
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10力が抜けた感覚を感じてください

脚のリラックス法

1. 椅子に深く腰掛け、膝をつけて脚を伸ばす。
2. そのまま5秒キープする。



3. 脚をすたとんとおろし、10秒間、力を抜く。



「では次に、脚のリラックス法です。」

「まず、腰を痛めるといけないので、背もたれに寄りかけられるように、深く腰をかけます。」

「次に膝をくっつけて脚を伸ばして5秒キープします。」 「はい、1,2,3,4,5」

「そして、脚をつっている糸が切れたように、ストーンと力を抜きます。1,2,3,4,5,6,7,8,9,10」そのまま力が抜けた感覚を感じてください

全身のリラックス法

1. 手を握り、腕を曲げ、脇をしめ、肩を上げ、脚を伸ばす。
2. ぎゅ~っと力を入れ、5秒間止める。



3. 全ての糸が切れたように、全身の力をストンと抜く。10秒間脱力を感じる。



❖これを1日1回~2回やってみましょう❖

「最後に、全身のリラックス法です。」

「背もたれによりかかれるように座って下さい。」

「手と、腕と、肩と、脚のリラックス法を同時に行います。」

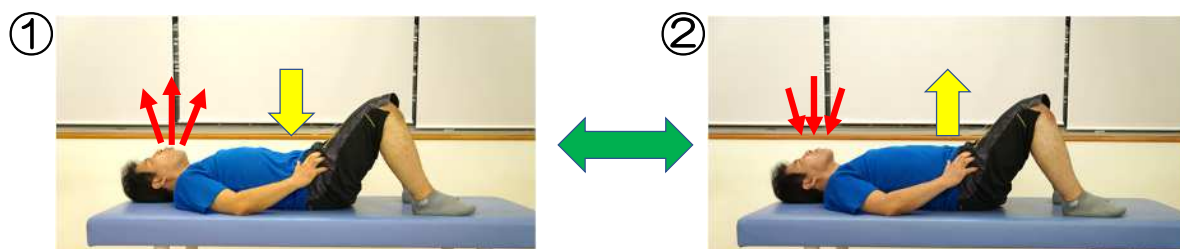
「拳を握り、腕をぐっと曲げて脇を締めます。肩を上げ、膝をくっつけて伸ばします。息を吸って、ぎゅ~っと力をこめて1, 2, 3, 4, 5」

「息を吐いて、全ての糸が切れたようにストンと力を抜きます。1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 全身の感覚を味わってください・・・」

「これを一日1~2回行くと不安や緊張がほぐれます。」

腹式呼吸の方法

- ① 身体力を抜いたまま、口を「ほ」の形にして、長く、ゆっくりと息を吐きます。お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。息を吐ききって、下腹部を限界まで凹ませます。
- ② 次は下腹部に空気を入れて、膨らませるイメージで息を吸っていきます。この時、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。限界まで息を吸いこんだら、3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます。



次は腹式呼吸をやってみましょう。今日は座ったままで大丈夫です。

1. 身体力を抜いたまま、口を「ほ」の形にして、長くゆっくりと息を吐きます。お腹の中の空気をすべて破棄するイメージで下腹部を限界まで凹ませます。

2. 次は下腹部を膨らませるイメージで鼻から空気を吸い込んで、限界まで吸い込んだら3秒ほど息を止めて、再び息を吐きます。

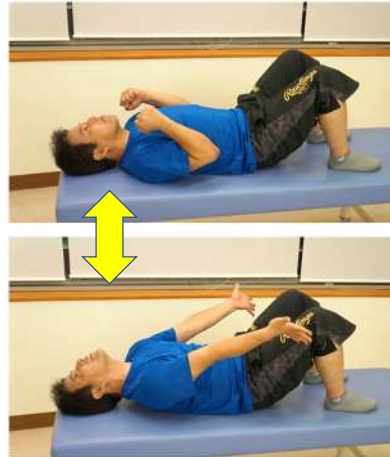
寝る前の体操

ストレッチ



ストレッチによる緊張緩和
にて、リラックスできる

眼と手・離せ体操



膝を立てて、胸の前で
軽く手を握る。



顎を上げて上を向き、
手は下へ伸ばして、
眼と手を遠ざける。

日中に作業で使った眼と手を離す
ことで、緊張がリセットされる

寝る前の体操ではストレッチをします。図は1例で、どんなストレッチでも大丈夫です。

皆さん、何かしているストレッチはありますか？

最後に、日中に作業で使った眼と手を離すことで、緊張がリセットされますので、一緒にやってみましょう

・胸の前で、軽く手を握ってください。

・顎を上げて上を向き、手は下へ伸ばして目と手を遠ざけましょう

はいOKです

寝る前にお腹と鼠径部のマッサージ

日中に長く座っていると、胸郭が上がり、お腹と股関節が縮んで硬くなります。



寝床に接触する背中が狭く硬くなり、不安定で下肢が緊張し、血行不良を起こします。足が攣りやすくなります



ゆっくりと
10回程度
繰り返す



胸とお腹を下げるように、肋骨部から鼠径部まで下へ擦ります。

日中に、座っている時間が長いと、胸郭は上がり、腹部と股関節は縮んだ状態が続くことで、

上を向いて寝た時に、足が伸びきらず腰が浮いてリラックスができません。足を攣る原因にもなります。

また、息がしっかりと吐けず。眠りが浅く、夜中に目が覚める原因にもなります。

上向きに寝て、胸とお腹を下げるように、肋骨部から鼠径部まで下へ向けて擦ってください。

脚は、立てていても、伸ばしていても大丈夫です。ゆっくりと10回程度繰り返してください。

元気な家族、睡眠8か条

- 毎朝、日光をしっかりとあびる
- 1日3度の食事をきちんと 特に朝食は大切
- 寝る部屋は暗くする
- 休日も、眠りのリズムは崩さずに
- テレビは2時間、メールは1時間以内
- 夜8時以降のコンビニ利用は控えめに
- 夜は午後10時まで床につく
- 睡眠時間は短すぎず、長すぎず

滋賀医科大学 宮崎先生

スライドを読む