



# 睡眠について



## \*人はどうして寝るの???

睡眠は人生の**約3分の1**を占めます。  
睡眠は、体の疲れを取るために必要ですが、もっとも大事な点は脳を休めるためとされています。

また、睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を効率よく修復します。  
そして、睡眠には免疫力を高める役割もあります。  
睡眠不足が続くと、自律神経のうちの交感神経が過度に緊張し、風邪をひきやすくなります。

## \*睡眠をとらないと・・・

- ・体力低下
- ・注意力低下
- ・判断力低下
- ・作業効率の低下

## \*より良い睡眠をとるためには???

スムーズに眠りにつくためには、眠る**1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切**です。

- ・仕事や勉強など頭を酷使する作業をやめて、室内の照明を少しダウンさせ、音楽を聴いたり読書をしたりして、ゆったりくつろいでみましょう。
- ・37～39度ぐらいのぬるめのお湯に、時間をかけてつかると、心身ともにリラックスして自然な眠りに入れます。アロマバスや足浴も、血液循環をよくして心身をリラックスさせるのに効果的です。
- ・**適度な運動**や、**ストレッチ運動**は、適度な疲れとリラックス効果をもたらして、快眠のために効果的です。

私たちは、心と身体の健康を保つために睡眠が必要なのです。

