

# 眠りのコツ実践講座

## 不眠の原因は運動不足！

運動習慣と眠りは深い関係があるのです

運動習慣は高血圧、糖尿病の改善、認知症予防にも

ちよっぴり筋肉を使ったと思える程度の運動がおすすめ

例：「3分早歩き、3分普通に歩く」を5セット、目標は週3日

## 睡眠によい食材がある!?

ビタミンB1+甘みちよい足し

で、脳は“おやすみモード”に

食事は眠る4時間前までに済ませると熟睡しやすくなる

お酒やタバコは眠りの質を悪くするので控えましょう

## 朝イチで太陽の光を浴びると眠りスイッチが勝手に入る？

太陽の光を15分浴びた15時間後に“眠りスイッチ”ON！

さあ、目覚めた瞬間にからだタイマーをセットしよう！

眠れないときや、脚がだるいときは、

## 脚を心臓より高くあげてみましょう！

脚をあげて呼吸しながら「ひとお〜つ、ふたあ〜つ、みい〜つつ」と唱えてみよう  
吸う息よりも吐く息の方が長くなるように意識できたらさらに◎

脚をおろしたら、このおまじない！「あ〜、眠たあ〜い」と言ってみて^^

- ・疲れたら頑張らずに足をおろしましょう
- ・足をあげる時間も高さもお好みで
- ・腰の下にクッションを入れると楽ちん！
- ・イラスト（右）のように膝を曲げるか、足の裏を壁につけてもOK！



こんな経験ありませんか？

う〜ん…と、トイレでどんなに長く頑張っても、出ないときは出ない！（笑）

そう、便秘のことです。実は眠りも同じです！

ほわ〜んと、からだが緩んだときに、脳が指令を出して、眠りスイッチが入ります。眠くないときは思い切って布団から出よう！

## 「がんばって眠らなくてもいい」

これが不眠解決の奥義です。