

毎日、しっかりと眠るためには

指導 小児神経学クリニック 院長 星野 恭子 先生

私たち人間は、昼間に活動して夜に眠るというリズムをもっている動物です。そのため、睡眠不足の日が続くと、心や体の仕組みがうまく動かなくなったり、能力を十分に発揮できなくなるだけでなく、リズムそのものが乱れてしまい、さらに寝つけなくなってしまうのです。

毎日しっかりと眠るためには、規則正しい生活を送り、決まった時刻に眠りにつくことが大切です。自分に合った「入眠儀式」を見つけて、小学生のうちには夜9時には寝るように心がけましょう。

● 入眠儀式って、どんなもの？ ●

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、やがて脳は、その行動を行うことで「もう寝る時間だ」と感じるようになり、自然と眠りにつけるようになってきます。このような一連きの行動を「入眠儀式」といいます。入眠儀式には、決まったものではありません。それを行うことで、自分がリラックスできることが大切です。

【入眠儀式の例】

パジャマに着がえる



「これから寝るんだ」と、意識が切り替わります。

ゆっくりとストレッチをする



筋肉がほぐれて、リラックスすることができま。

本を読む



じっとして本を読むと、心が落ちついて、眠くなります。

ぬいぐるみに話しかける



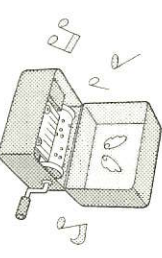
はださわりのよいぬいぐるみは、気持ちをほぐしてくれます。

見たい夢の内容を思い描く



楽しいことを思い描くと、良い気分が眠りにつきます。

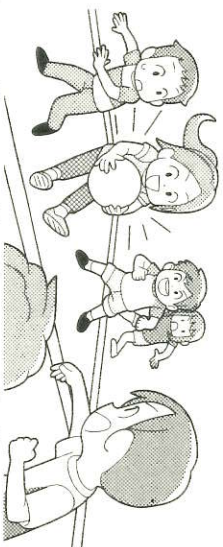
オルゴールを聴く



静かなメロディーは、眼気を誘います。

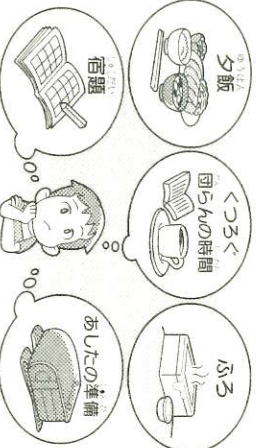
早く寝るためのポイント

朝は早めに起きて、昼間は体を動かす



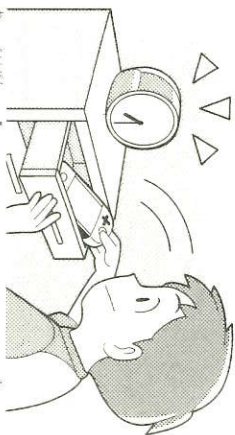
朝は早めに起きて昼間はしっかりと体を動かすと、体のリズムが整い、夜になると自然に眠りのスイッチが入りやすくなります。

家に帰ってからやることの順番を決めておく



なるべく順番通りに動くことで、布団に入る時間が大幅にずれることがなくなります。

テレビやゲームは、1時間以内にして、寝る1時間前には終わらせる



寝る直前までゲームをしたりテレビを見たりしていると、目がさえてしまい、なかなか寝つけなくなることができません。

習いごとなどで帰宅が遅くなる人は



夕食…ご飯やめん類 など
主菜…メインのおかず
副菜…軽めのおかず

遅い時間にたくさん食べることを防ぐために、習いごとの前に主食や主菜を食べて、帰宅後にスーパや副菜などを食べるようにしましょう。

布団に入ったら、次の日の楽しみを想像しながら寝る



小さなことでもよいので、あした起きるのが楽しみになるようなことを想像しながら寝ると、気持ちよく寝ることができま。