

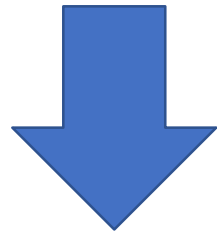
朝の目覚めは

すっきりですか

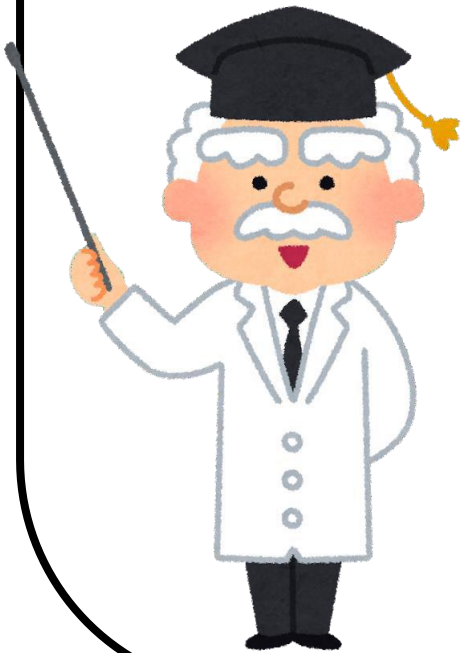


たっぷり寝たのに朝は

眠い...

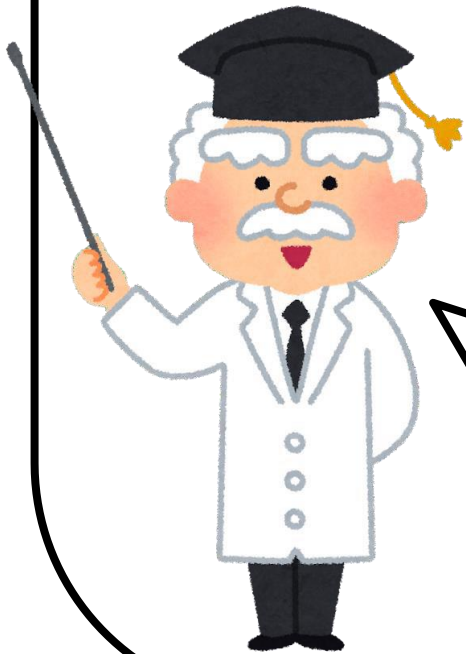


なぜだろう？



それは、ずばり!!

『睡眠の質が悪いから』



眠っているようで、実は眠っていないのだ!

✖ 長く眠ること=良い睡眠

睡眠の質の改善が重要



① 眠る時間が一定か

② 寝始めにどれだけ深く

眠れるかが重要

『寝始めの90分』



『黄金の90分』

睡眠全体で最も深い眠り

※長時間寝ても、ここが崩れれば残りの睡眠も総崩れになる。



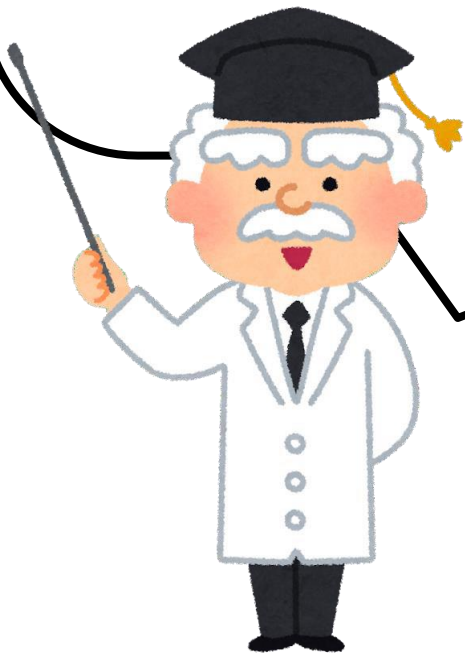
～黄金の90分のメリット～

- ①自律神経が整う
- ②成長ホルモンが分泌される
- ③脳のコンドィションが良くなる

90分をいかに深く眠れるかが鍵

『ぐっすり眠れる人』とは

『眠り始めを深く眠れる人』



ノンレム睡眠（脳も体も眠る）

寝る前の行動が鍵!!

みんなはどんなふうに

眠りにについているかな？

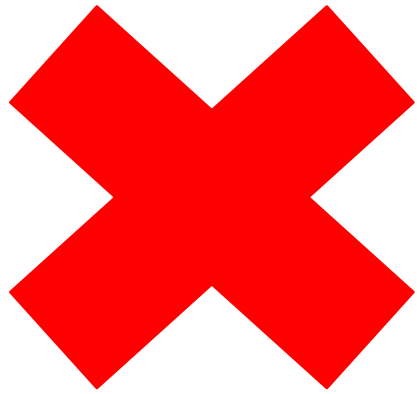


ここで、クイズです。
これから見られる行動は
質の良い睡眠につながる
でしょうか？





寝る直前まで、スマホ・
ゲームをしている



・ 脳を刺激する

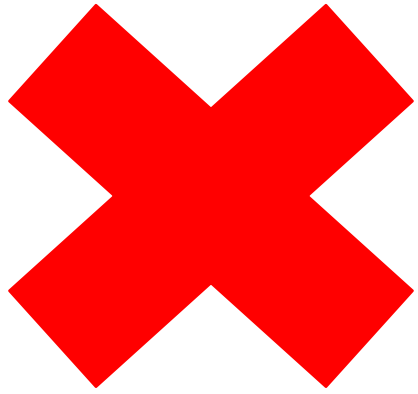
・ 覚醒度が上がる

・ 脳が昼夜の判断できない

※寝る 1～2時間前には止める



賑やかな激しい音楽を
聴きながら眠っている



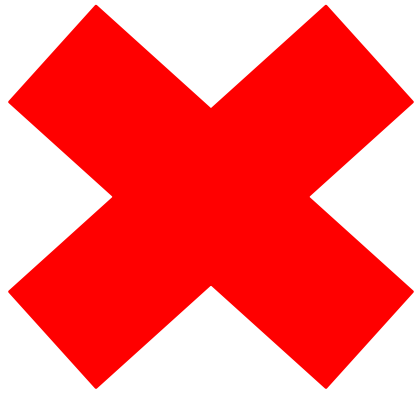
- ・ 脳が興奮する

※音楽は『単調』で『退屈』

なものが良い（川や波の音）



疲れて眠れるよう寝る前
に体を動かしている

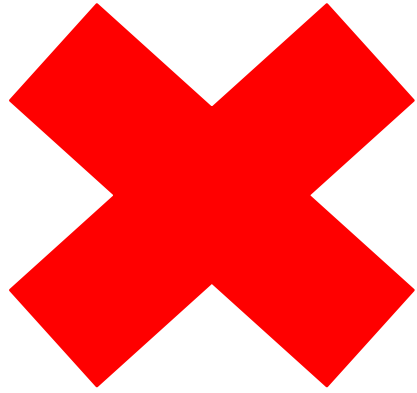


- ・ 体温が下がりにくい
- ・ アドレナリンが増え心拍数が上がる
- ・ 脳が活性化する

※運動は寝る2時間以上前まで



体を温めてよく眠れるよ
う寝る前にお風呂に入る

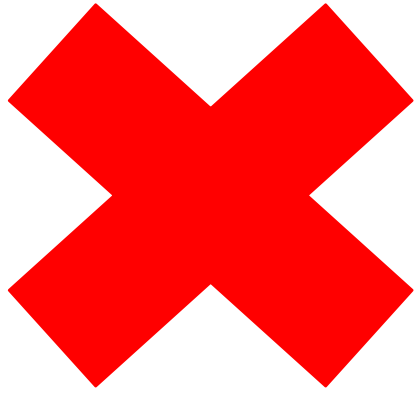


- ・ 体の深部体温が上がる
- ・ 寝つけない

※寝る **1時間半～2時間前**
に入るのがよい



寝る前に夕食や夜食を
食べる または、食べずに
眠る



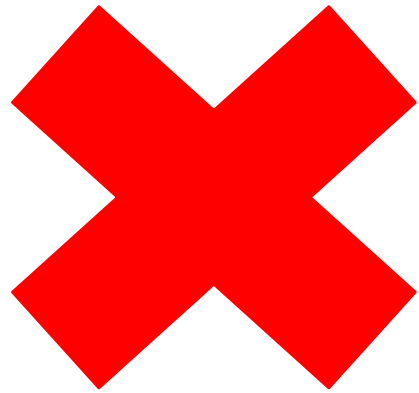
- 消化活動続く→脳が興奮
- 空腹→脳が覚醒

※寝る2~3時間前までに
食事を摂る



夜,寝る前にコンビニへ

行く



・ 脳を刺激する

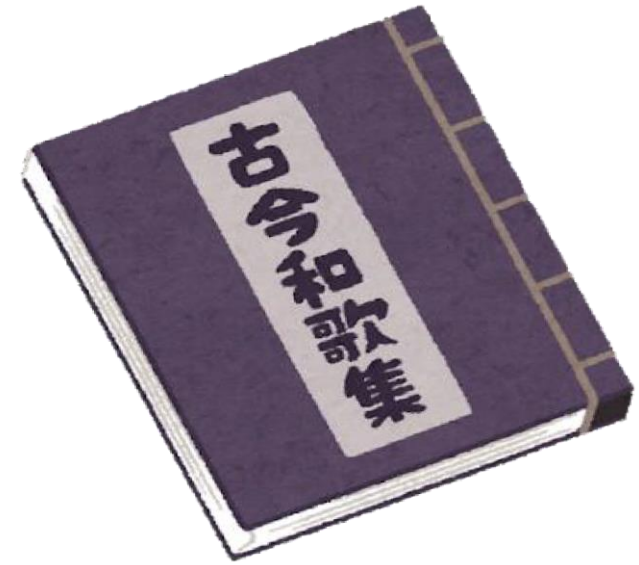
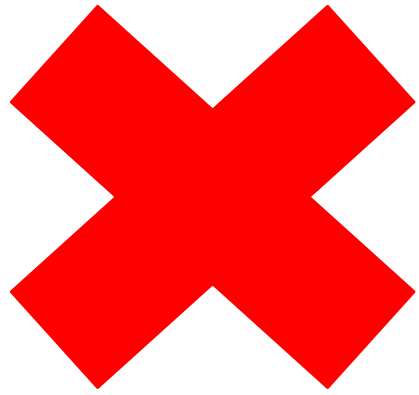
・ 覚醒度が上がる

・ 脳が昼夜の判断できない

※寝る 1～2時間前には止める



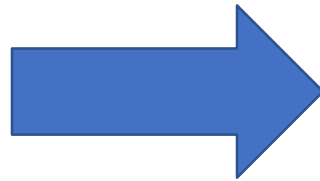
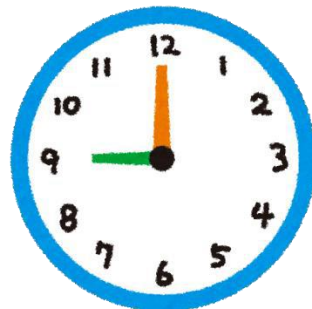
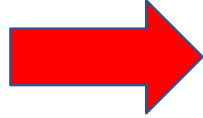
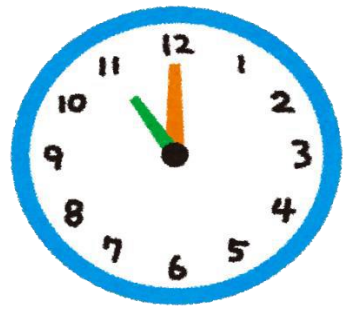
ミステリー小説などを
読んでから寝る



・ 脳が興奮する

※ミステリーより**退屈な本**

を読むとよい



明日のためにいつもより2時間前に早寝する



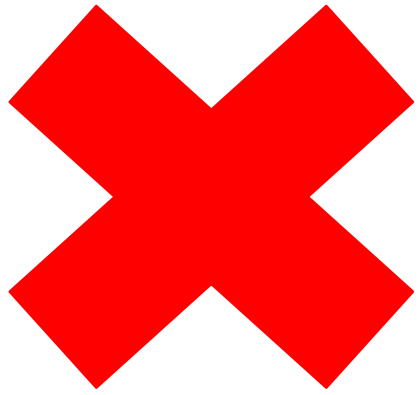
- ・ 脳が眠りを拒む時間帯がある (フォビッドゾーン=睡眠禁止ゾーン)

※ **いつもどおりの時刻**に寝る方がよい



冷え性なので寒い日は

靴下をはいて寝る



- ・ 足から熱が逃げない

- ・ 体温が下がりにくい

※ 湯たんぽ・電気毛布・靴
下は寝る前まで

深い眠りには、

〇〇と〇〇〇〇〇〇が深く

関わっている

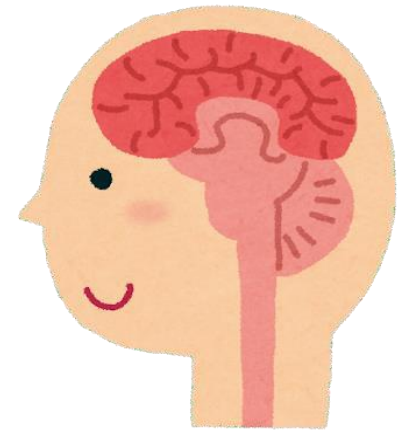
さて、それは何？



それは・・・寝る時の



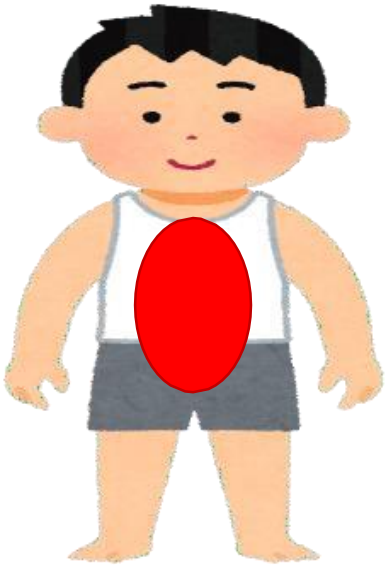
『体温』と『脳』



睡眠の質を左右する

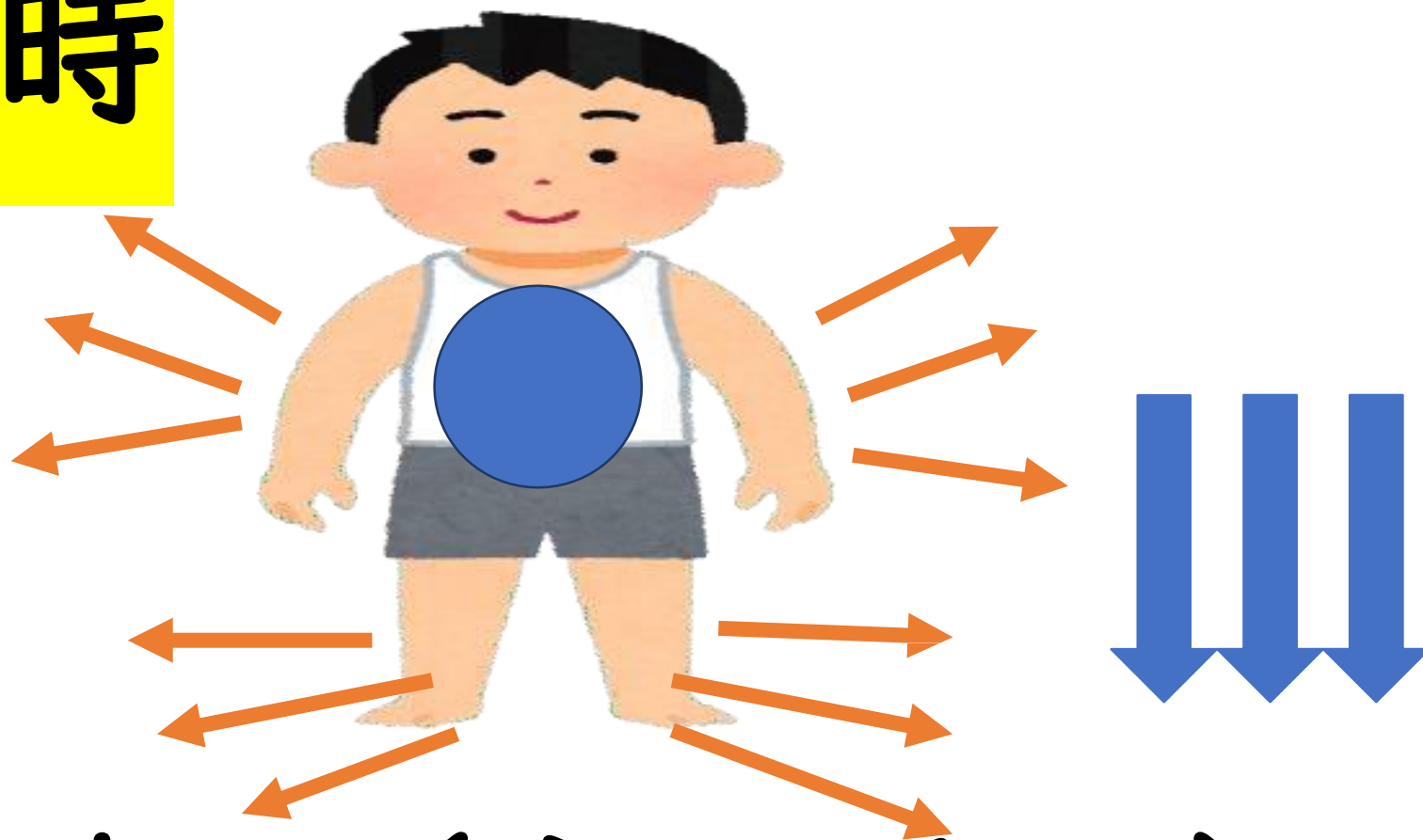


寝る時は、
深部体温が下がる
(夜ゆっくり休めるように)



日中は、
深部体温が上がる
(日中活発に動けるように)

眠る時



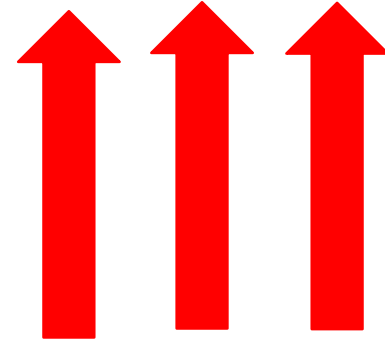
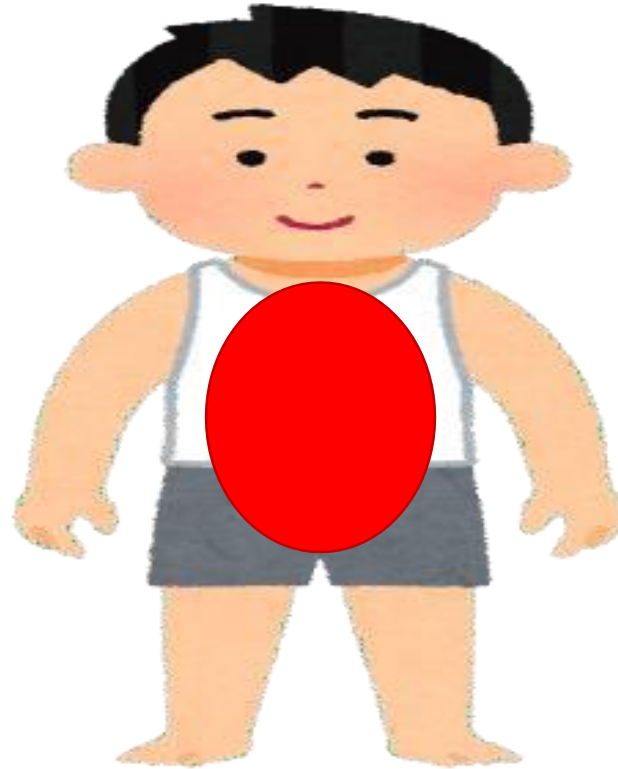
体の表面（主に手足）から
熱を出して体温を下げる

頭の温度も下げた方が
脳は休まりやすい



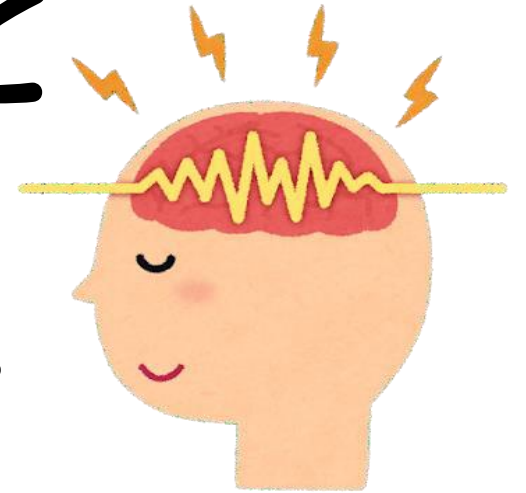
脳の温度 → 深部体温の動きと似ている

日中

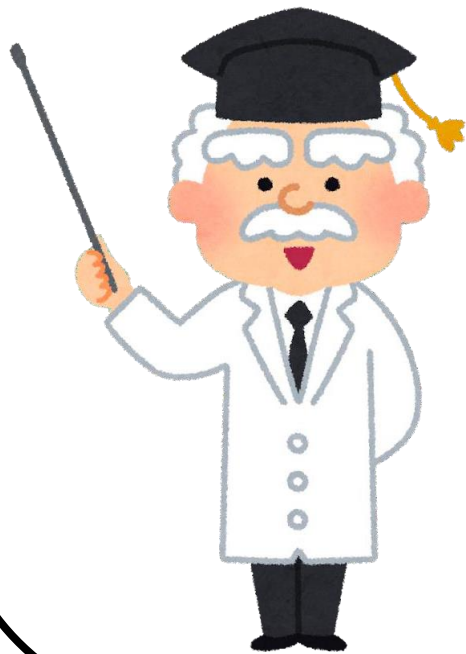


活発に動けるように深部体温は高く皮ふ温度は低い

脳が興奮すると



体温が下がりにくい



寝つきが悪い
眠りが浅い



脳を長時間
活動モードにする

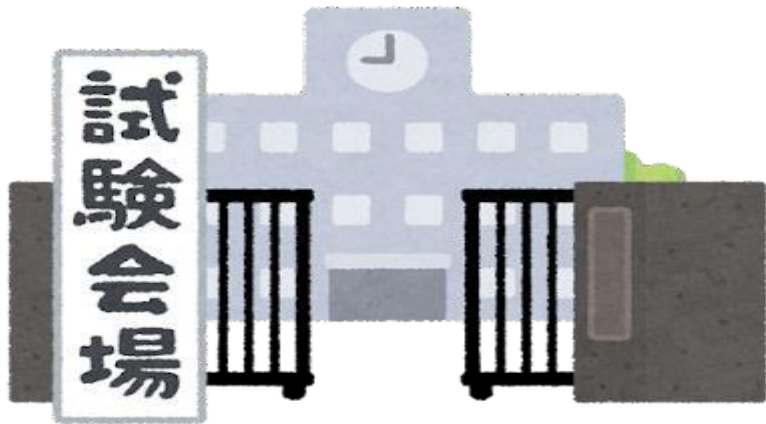


脳を眠らせな
い落とし穴



脳を興奮させ

眠らせない





寝室や寝具の睡眠環境が
いつもと違う



脳が敏感に反応し眠れない

脳が興奮しないように
するには、どうしたらいい
のだろうか？

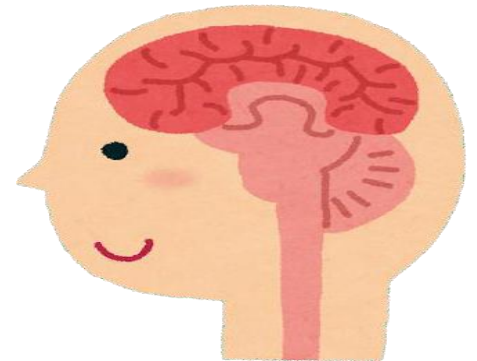


脳と体のスイッチを

OFF にすること

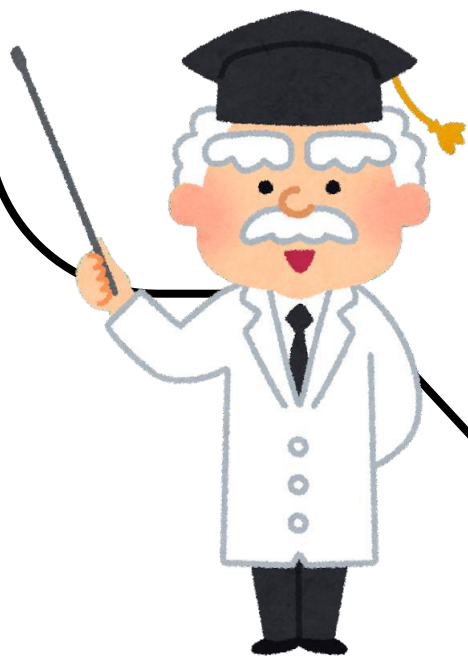
寝る前は何も考えず頭

を働かせないこと



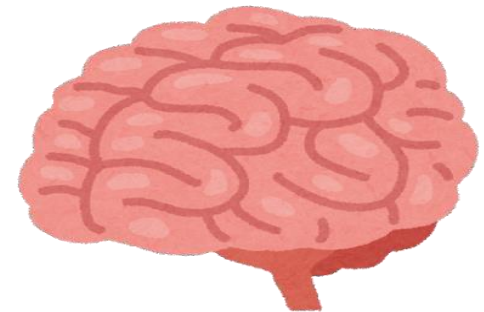
脳には、眠りについての
の性質や法則があること

を知っておこう

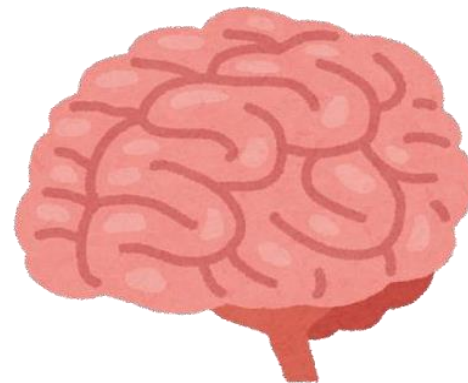
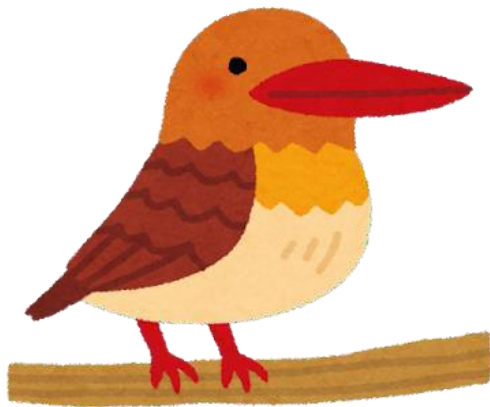
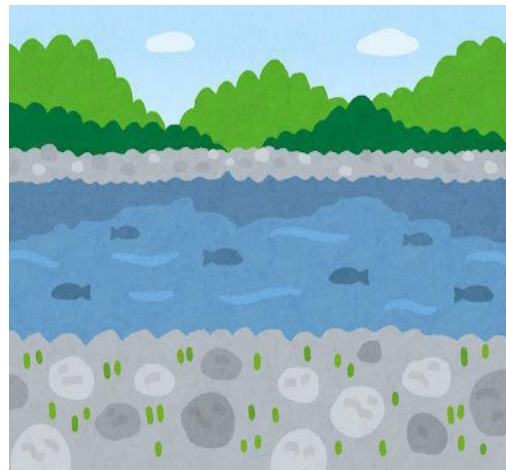
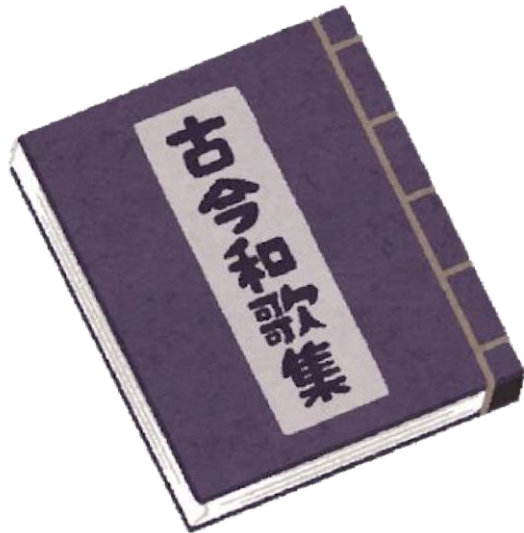


<モノトナスの法則>

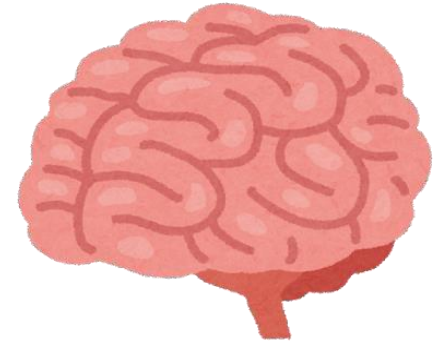
単調な状況に置かれた
脳は、考えることをやめ、
ひとりで退屈し入眠モ
ードに入る。



<モノトナスの法則>

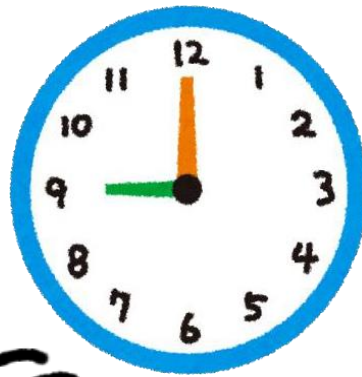
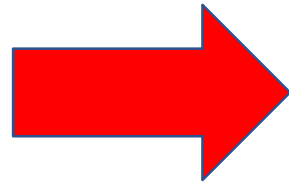
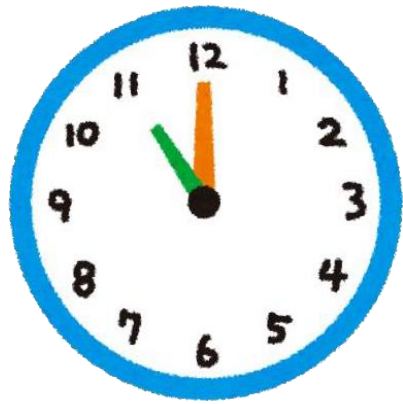


<眠気と脳>



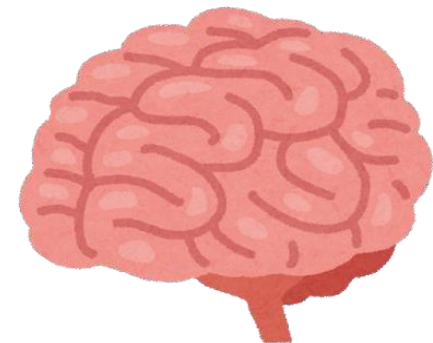
入眠直前の脳が**眠りを拒む時間帯**がある。
フォビットゾーン（睡眠禁止ゾーン）
いつも**寝る時刻**の**2時間前辺り**まで

<眠気と脳>



<いつものパターンを好む>

脳は、いつものパターンを好む性質があり、睡眠前のルーティンは入眠をスムーズにする。



<いつものパターンを好む>



いつもと同じ流れの入眠習慣

『睡眠前のルーティン』を
守り、『交感神経を刺激し
ない』いつもどおりの生活
リズムが大切なのだ!



自分の眠る前の行動を
振り返り、ベストな睡眠



前ルーティンを見
つけてみよう!!

～みんなの睡眠記録の特徴～

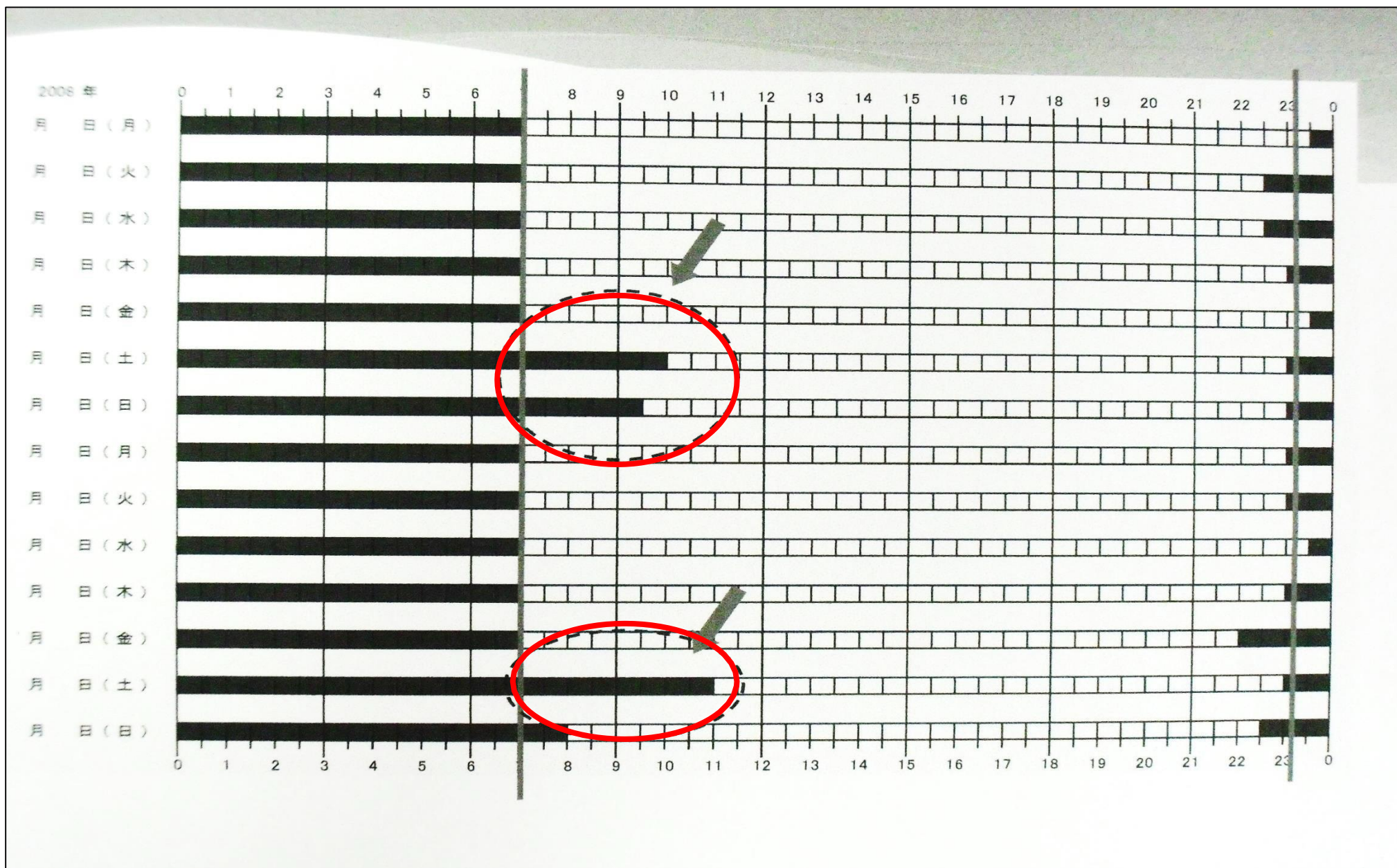
- 睡眠時間が一定していない
- 休日の寝だめが多い
- 帰宅後に一旦眠ってしまう
- 寝たのに朝は眠いという感想

自分の睡眠パターンは どれに近い？

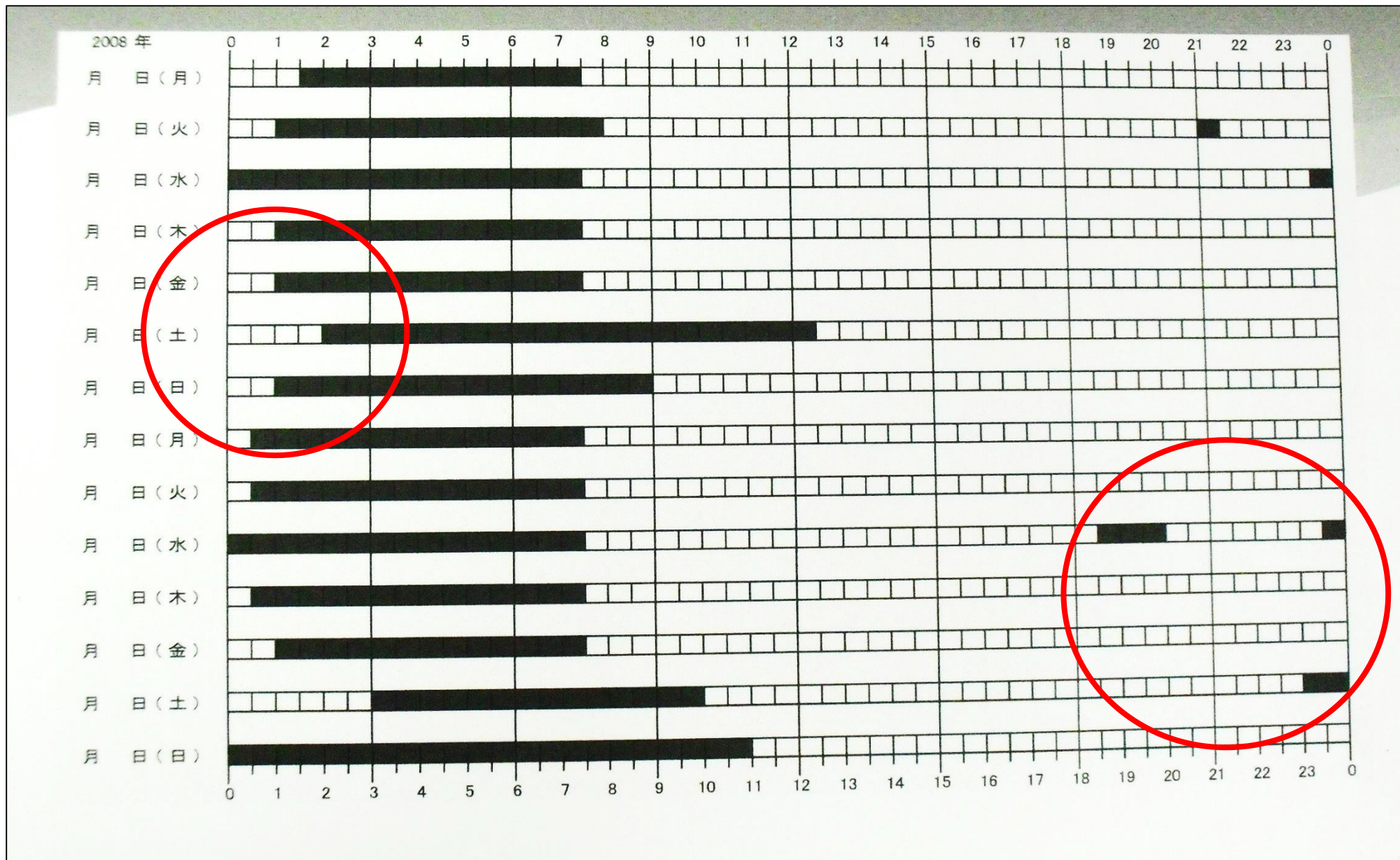
記録表を確認してみよう。



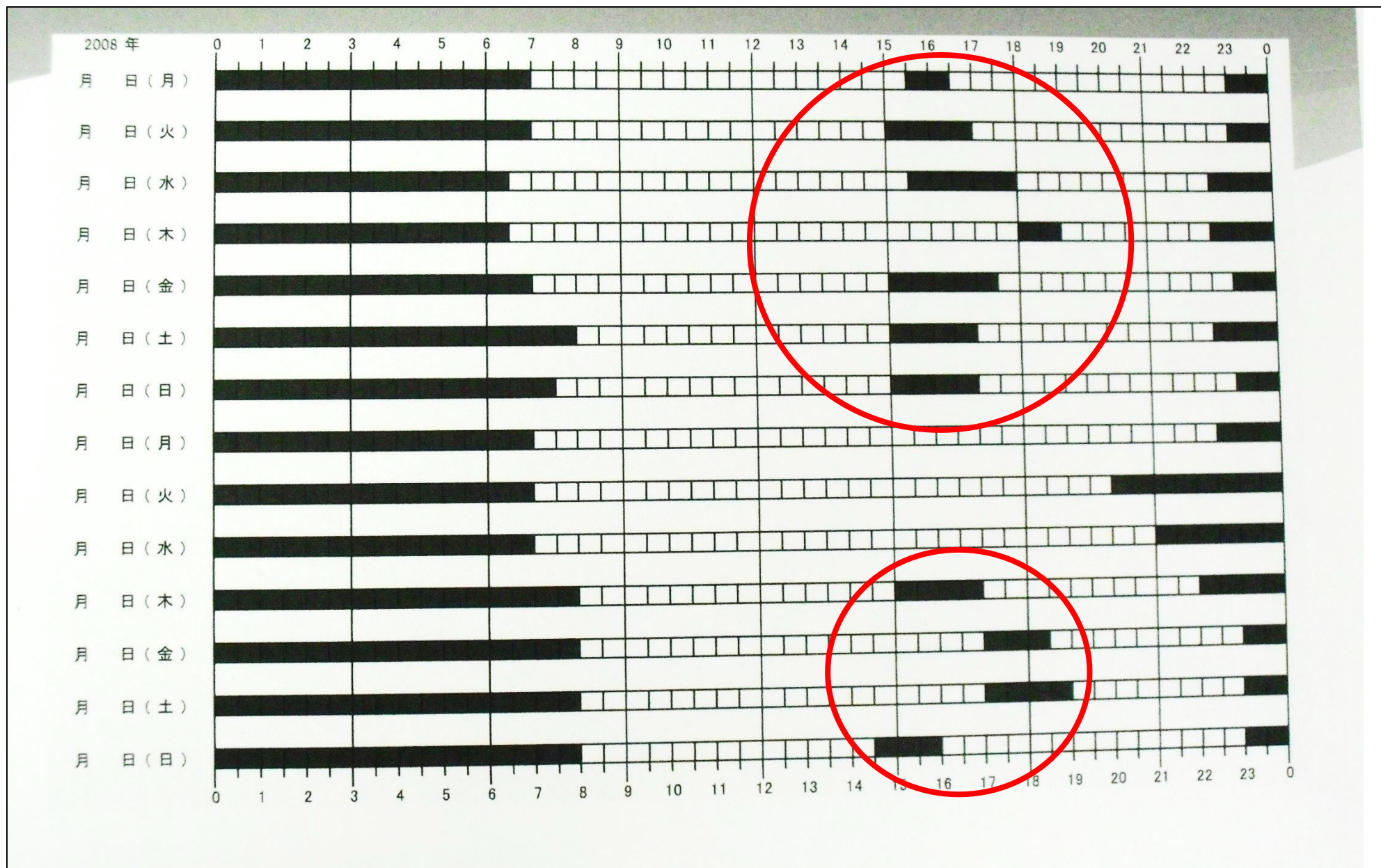
①<休日ほてん型(寝だめ)>



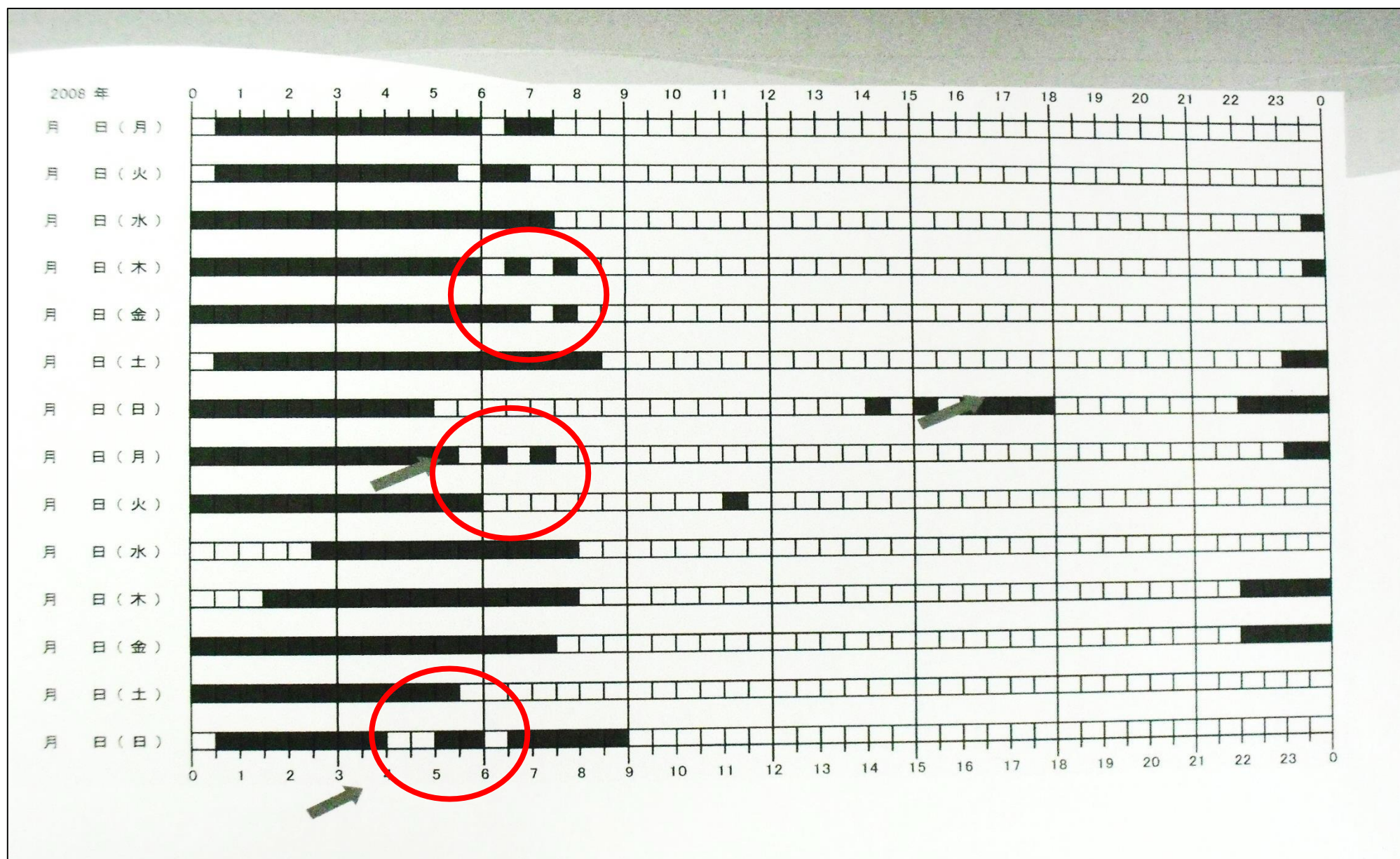
②<不規則型>



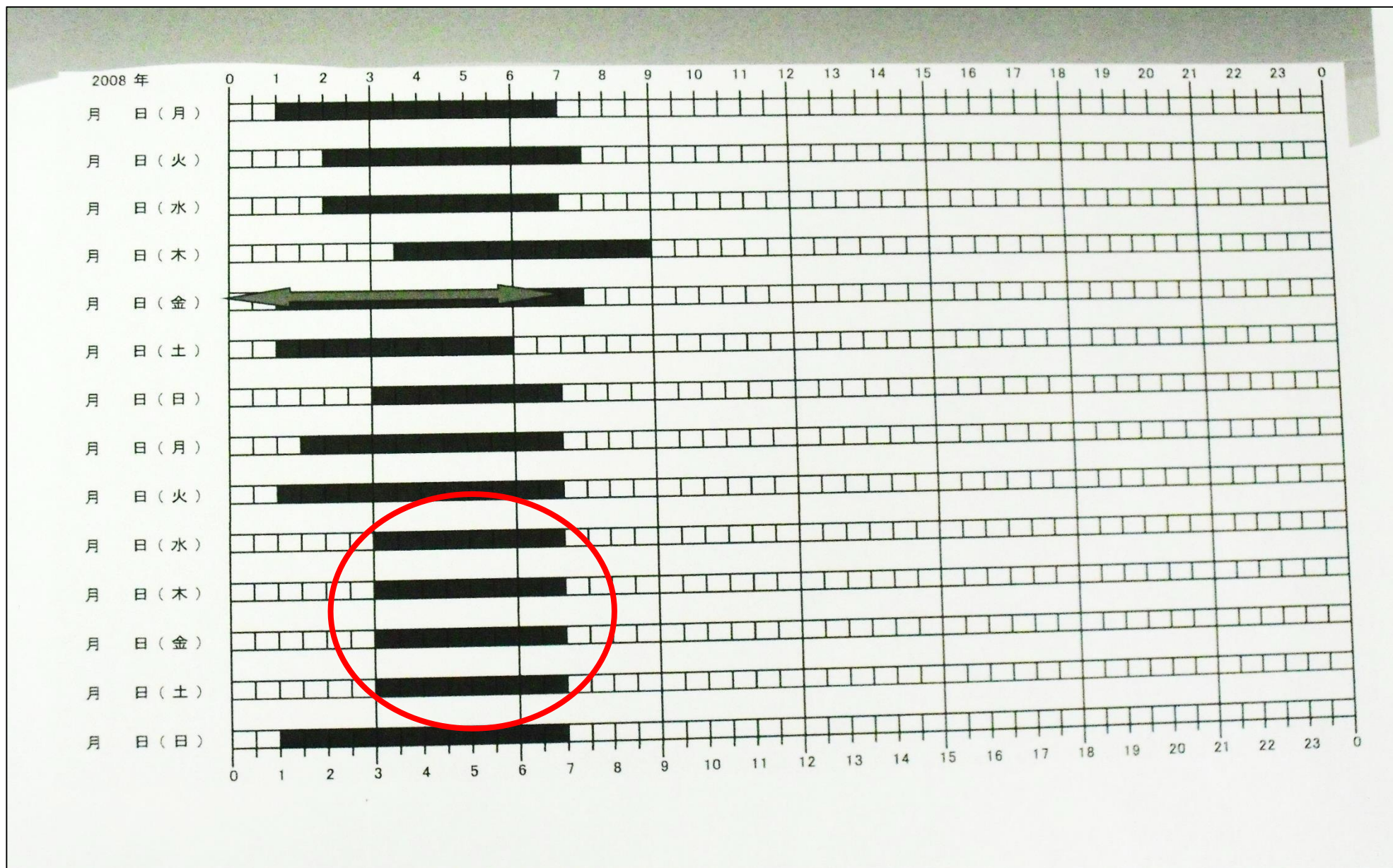
③<帰宅後睡眠型>



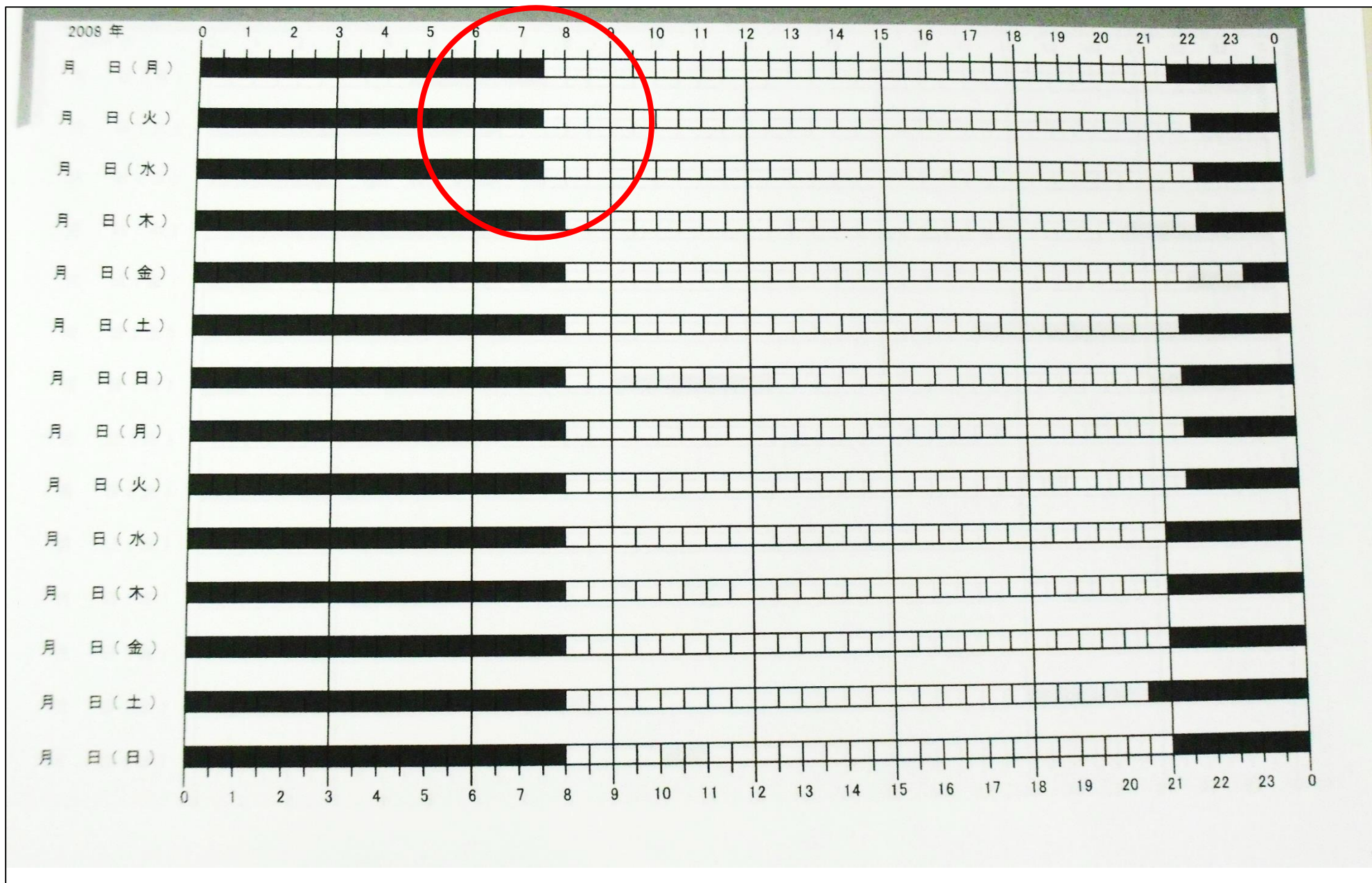
④<中途覚醒型(途中で目が覚める)>



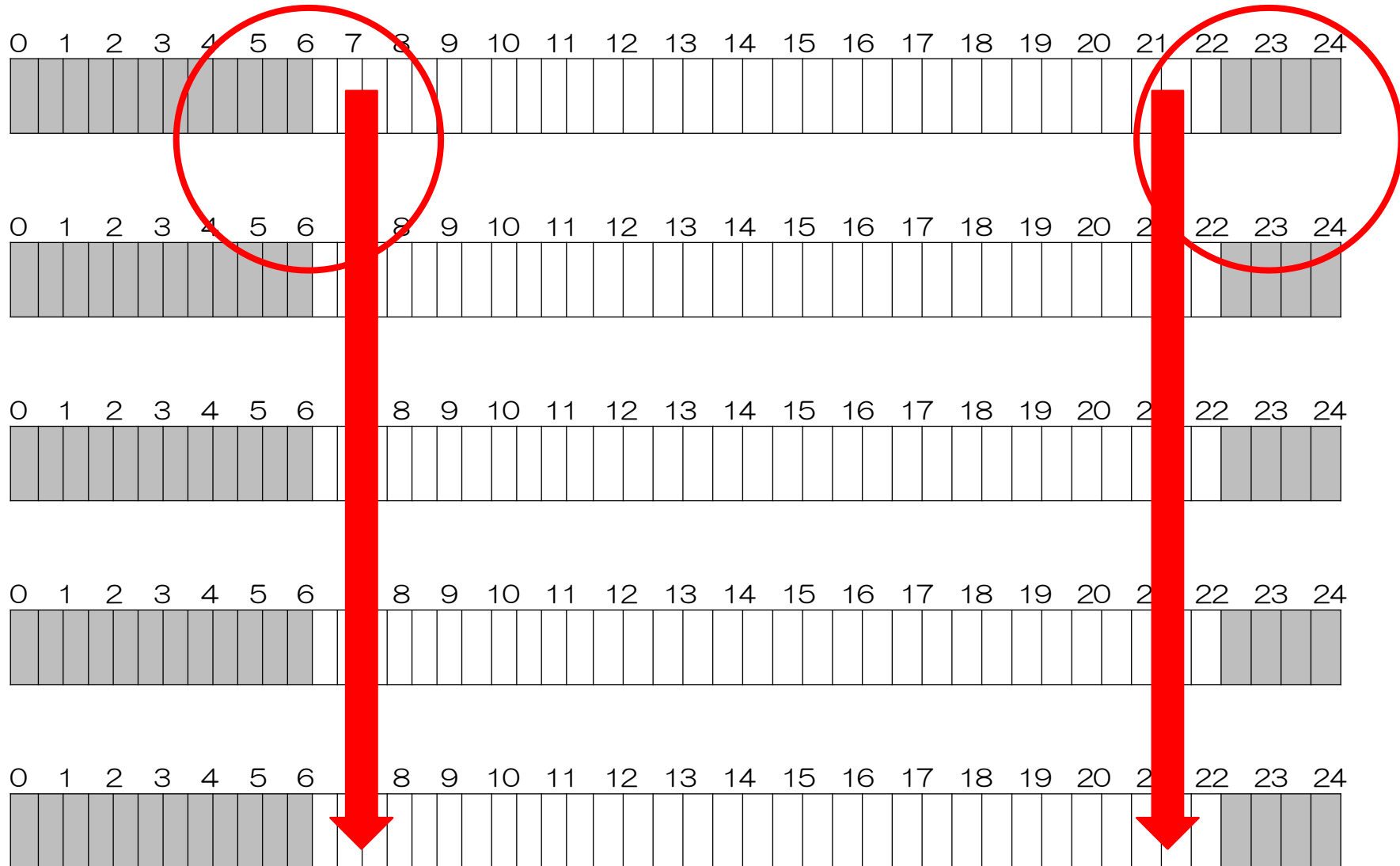
⑤<ショートスリープ型(短い睡眠)>



⑥<ロングスリープ型(寝過ぎ)>

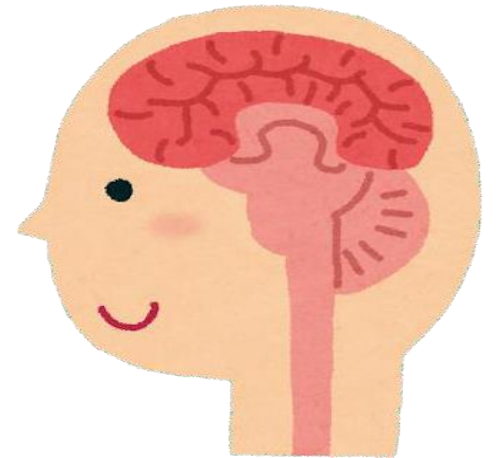


<理想の睡眠パターン> 起床・就寝時間が一定



～睡眠の5つの役割～

- ① **脳**と体に休息を与える
- ② **記憶**を整理して定着させる
- ③ ホルモンバランスを調整する
- ④ 免疫力を上げる
- ⑤ **脳**の「老廃物」を取る



～良質な眠りとは～

- 布団に入ったら**直ぐ眠れる**
- 起きようと思う時刻まで**ぐっすり眠れる**
- 起きる時刻に**自然に気分良く目が覚める**
- 日中も**眠気が無い**

