



7月号続き 睡眠・休養

※連載※

「係長、次の健診
オールA判定取るってよ
～いたばし健康プラン2030への挑戦～」

「時間と質で勝ち取る心身のリカバリー」

Point 1

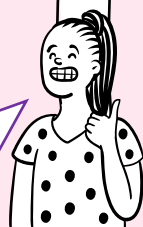
必要な睡眠時間を確保する

〈成人期〉

・6～9時間



成人期は、睡眠時間が**短い**と、**肥満・高血圧・糖尿病・うつ病**など様々な病気の発症リスクを高めます！



〈シニア期〉

・6～8時間



・床上時間 8時間未満

シニア期は、床上時間（夜間、床の上で過ごす時間）が**長い**と、かえって、**アルツハイマー**等病気の発症リスクを高めます！

Point 2

睡眠の質を重視！睡眠環境を整える

〈光〉

・寝る前のスマホは **NG**



・起床後、カーテンを開けて日光浴 

〈温度〉



・寝る前1～2時間前に入浴

・夏はエアコンで熱中症予防

〈食事〉

・寝る前の夜食は **NG**



・朝食で体内時計を調整



〈運動〉

・ウォーキングや筋トレなど
有酸素運動で程よい疲労感を



良い睡眠とは、十分な **時間×質！ 睡眠後の休養感** が重要