

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— はつらつとした毎日を — 【 すっきり起床する方法 】

春の訪れが待ち遠しい今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。気温の上がりにくい冬は寒さに耐えながら起床し、なかなかすっきり起きられないことも多いです。そこで今月は寒い冬でもすっきり起きられるコツをご紹介します。



寝ているはずなのに眠い…

何故??



日照時間が短い

自律神経の影響

覚醒を促す

睡眠を促す

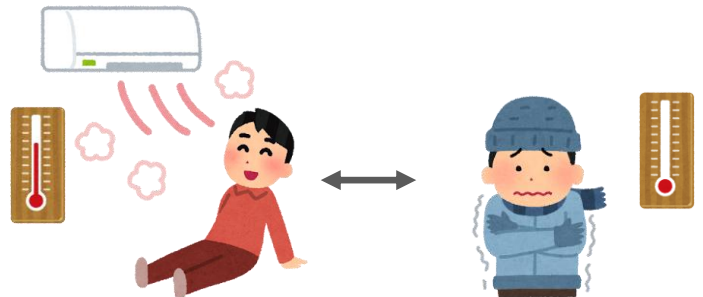
セロトニン

メラトニン

太陽の光



冬は他の季節に比べて日照時間が短いため、セロトニンの分泌量が不安定になり、日中眠気を感じる場合があります。



暖かい部屋で過ごす時間が長いと、リラックスをする際に働く副交感神経が刺激され、眠気が増長されることがあります。また冬は身体が寒暖差についていけなくなり、自律神経が乱れ、不調により眠気を引き起こすこともあります。

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

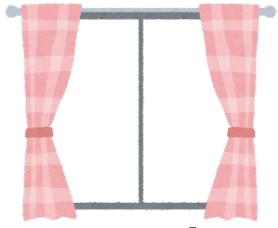
平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



積極的に太陽光を浴びる



起きたらすぐにカーテンを開けるようにしたり、日中窓から光を取り入れたりすることで身体のリズムが整います。

起床時、外が暗い場合は部屋の電気をつけるようにしましょう。



身体を動かす

布団の中で手足を動かしたり、身体を伸ばしたりすることで血流がよくなり、身体が活動モードに切り替わります。



布団は重ねすぎない

寒いからといって厚手の布団を何枚も重ねてしまうと自然な寝返りがうてなくなり、睡眠の質が低下します。



すっきり起きるコツ

無理に早く寝ない

あまり眠くないのに無理に寝ようとする则眠りが浅くなり、睡眠の質が低下してしまいます。眠たくなってから布団に入りましょう。



寝る直前の食事や深酒は控えましょう

