

**睡眠** 快適な健康生活を送るために一日のなかで最優先するもの。

熟睡するための心がけ

- 組立て方 ; 1案>就寝午後9時~起床午前5時  
2案>就寝午後10時~起床午前6時  
(午後10時~午前2時、細胞の再生に最も大切な時間帯)

【1】精神 ~焚くほどに風が持て来る落ち葉かな(良寛)~

- 1) 1日規則正しい生活を送る
- 2) 1日を終わると全て過去(悪しきことも良きことも)のこと、一日に感謝する
- 3) 今の自分に満足する
- 4) 環境を整える ⇒ 音(テレビ・ラジオ・携帯電話)・光(照明)を消す

【2】食生活

- 1) 夕食は睡眠の3時間前に終わる  
①午後5時30分 ②午後6時 ③午後6時30分
- 2) 夕食は軽く 消化のよいもの、量は腹6分(粥や雑炊)、おかずは好物を!
- 3) 夕食後のデザート→果物をとらない(食事開始から終わるまで30分~40分)
- 4) 間食はしない。朝・昼・晚いずれも食後直ぐのデザート

【3】水分 1日の水分量2200cc~2500cc(食事以外の摂取量)

- 1) 入浴前→300cc~500cc 睡眠5~10分前→150cc~200cc、排尿し床に就く
- 2) 利尿作用の少ない水分補給、温かい水分、まとめ摂りをしない
- 3) 冷暖房器具の使用はできるだけ控える(乾燥するため)

【4】運動

- 1) 運動は睡眠の3時間前に終わる
- 2) 入浴は睡眠の1時間前に終わる
- 3) 読書は睡眠の1時間前までに終わる

【5】夜中(睡眠中)の目覚め

- 1) 水分不足
- 2) 食べ過ぎ
- 3) 生活の不規則