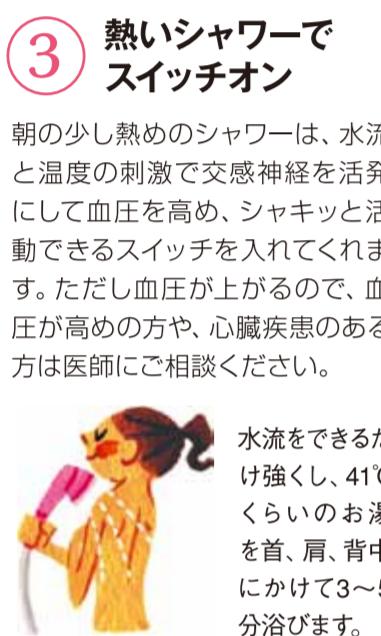


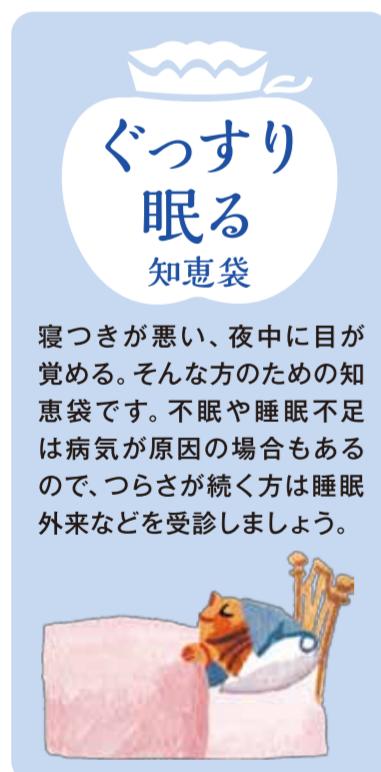


二度寝をしてしまう、午前中は調子が出ないというときに試してみましょう。



朝の少し熱めのシャワーは、水流と温度の刺激で交感神経を活性化して血圧を高め、シャキッと活動できるスイッチを入れてくれます。ただし血圧が上がるので、血圧が高めの方や、心臓疾患のある方は医師にご相談ください。

水流ができるだけ強くし、41℃くらいのお湯を首、肩、背中にかけて3~5分浴びます。



寝つきが悪い、夜中に目が覚める。そんな方のための知恵袋です。不眠や睡眠不足は病気が原因の場合もあるので、つらさが続く方は睡眠外来などを受診しましょう。

自分なりの 眠りをつくろう

睡眠は個人差が非常に大きいので、自分に合った眠り方を見つけることが大切。自分だけの眠り探しをしてみましょう。



① 朝日を浴びよう

② 布団の上でぶらぶら体操

ボーッとしてなかなか目が覚めない頭と同じように、体も起きるための準備が必要です。布団の上でいいので、手足をぶらぶらさせたり、伸び縮みをしたりして、体の末端を刺激しましょう。



朝、起きたときに眠気があつても、頑張ってカーテンを開け、太陽の日差しを浴びましょう。朝イチの日差しが体内時計をリセットして、睡眠状態から活動状態に切り替えます。正しい体内時計のリズムに戻ることで、夜も寝つきやすくなります。



③ 熱いシャワーでスイッチオン

朝の少し熱めのシャワーは、水流と温度の刺激で交感神経を活性化して血圧を高め、シャキッと活動できるスイッチを入れてくれます。ただし血圧が上がるので、血圧が高めの方や、心臓疾患のある方は医師にご相談ください。

水流ができるだけ強くし、41℃くらいのお湯を首、肩、背中にかけて3~5分浴びます。



決まった時間に朝食を食べていると、その約1時間前から消化器系の内蔵の活動が始まり、目覚めやすくなります。また、眠っている間も体はエネルギーを消費し、朝はエネルギーが不足気味。朝食で栄養を補給することで、午前中から元気に活動できます。

眠り上手のための 12の知恵

眠りに関する悩みは人それぞれ。眠りと上手につきあって、元気で健康に過ごすための12の知恵をご紹介します。



⑨ 手や首を温める おやすみの儀式

眠りにつくには、一度体温を上昇させて、その後、体温が下がるときがポイント。手を温めると、そこから熱が放熱されて、体温が下がりやすくなります。温め方は、手をこすり合わせたり、グーバーにしたり、軽く振って動かすほか、カイロなどを使ってもOK。



⑩ お風呂は就寝の 1~2時間前までに

お風呂上がりは体温がなかなか下がらず、寝つきが悪くなります。就寝の1~2時間前にはお風呂を済ませましょう。浴槽に浸かる時間は、40℃までのぬるめなら20~30分、41℃くらいの熱めなら10分程度を目安に。熱すぎるお風呂は逆に眠気を飛ばしてしまうので注意。



⑪ ブルーライトカット レンズを活用しよう

パソコンやスマートフォンの画面から発せられるブルーライトは、眠りを誘うメラトニンの分泌を減らしてしまいます。就寝1時間ほど前から使用を控えるように心がけたり、ブルーライトをカットするメガネを利用するのも効果です。

⑤ 15時までなら 昼寝も有効

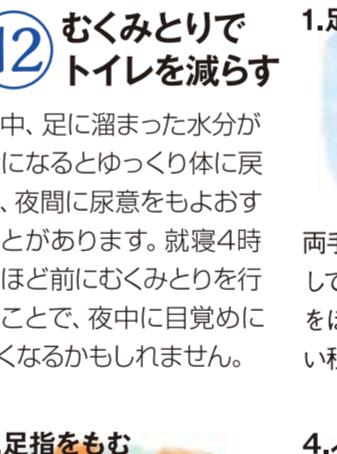


体内リズムの関係で、昼過ぎは眠気を感じやすい時間帯。そんなときは昼後に計画的に昼寝をしてしまうのも手です。ただし、仮眠をとるなら20分程度、15時までに。それ以降は夜に眠気がきにくくなってしまい、寝つきを悪くする原因になります。

⑦ カフェインは 集中力アップの味方



眠気覚ましに飲む人が多いコーヒーが多く含まれるカフェインは、脳を活性化させて集中力を高める働きがあります。カフェインはコーヒーのほか、緑茶や紅茶、ココア、ダークチョコレートにも含まれています。摂りすぎると動悸やイライラが起きることがあるので注意。



⑫ むくみとりで トイレを減らす

日中、足に溜まった水分が横になるとゆっくり体に戻り、夜間に尿意をもよおすことがあります。就寝4時間ほど前にむくみとりを行うことで、夜中に目覚めにくくなるかもしれません。



3. 足指をもむ

足指全体をマッサージします。足首からひざの辺りまで、左右の手を交互に使い、さすり上げます。指先に力を入れ過ぎないように注意しましょう。

⑥ 眠気が和らぐ 手、顔のツボ

突然襲ってくる眠気をどうにかしたい。そんなとき、どこでもできるツボ押しを試してみましょう。



手を握ったときに、中指が手のひらにあるツボ。反対の手の親指で押します。親指と人差し指のまたの間、2つの指の骨が接する部分のすこし人差し指側。反対の手の親指で押します。



⑧ 冷やして 体を目覚めさせる

眠気が生じているときに効果的なのが、体を冷やして緊張状態をつくること。手を洗ったり、保冷剤で首、わきの下、足のつけ根を冷やします。これらの部分には大きな血管が通っていて効率的に体を冷やせます。



おからあんスコーン

○調理時間:35分 ○エネルギー:約120kcal(1個)

○塩分量:約0.1g(1個)

夜食にも安心の低カロリー

夜遅くまで起きていておなかがすいてきたときや、おなかがすき過ぎて寝つけないときなどにおすすめの食物繊維たっぷりの低カロリースコーンです。おからは豆乳を絞った残りの部分ですが、食物繊維のほか、カルシウム、たんぱく質も摂取できます。



材料(5個分)

●小倉あん…100g ●バター…30g ●おから…120g ●牛乳…適宜

作り方

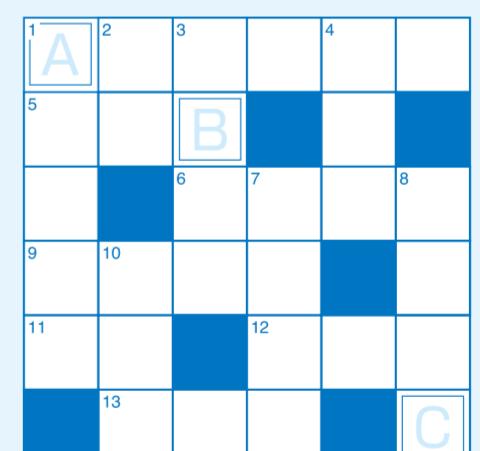
- ボウルにバターを入れてゴムべらでなめらかにし、クリーム状になったら小倉あんとおからを加えてよく混ぜる。
- 生地がまとまってきたら取り出し、2cm厚さにして直径5cmくらいのコップなどで丸く抜く。生地がまとまらない場合は牛乳を大さじ1~2加え混ぜる。
- 180℃に熱したオーブンで20~25分焼く。



Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classe.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。
A~Cをつなげてできる言葉は?



〈タテのカギ〉

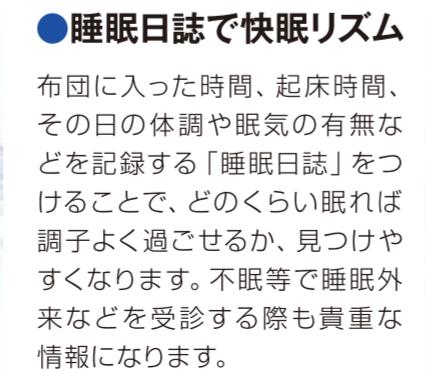
- 9月の誕生石で、和名は青玉
- なくて七〇〇、あって四十八〇〇
- 野菜を不規則な形に切る切り方
- ほかのものに似せること、まねること
- 飲食店等の前で、通行人を客として誘い込むこと
- 本物の風景に似せた小型の模型
- 砂に磁石を近づけると取れます
- 1860年に井伊直弼の暗殺事件が起きました
- メモに使う貼れる紙片
- 「はっけよい」「残った残った」などと声掛けする人は?
- 魚を漁船に誘うかがり火のこと
- 酒のつまみのこと
- ユカリの葉を好むオーストラリアの動物は?
- 夏至以後「口をつぐむ」とが名前の由来とされる冬鳥は?

答えは、4ページにあります ➔



●8時間睡眠は必要?

必要な睡眠時間には個人差があり、「何時間寝なければいけない」という思い込みは、かえって眠りの質の低下につながることもある。若いころよりも睡眠時間が短くなつたという人も大丈夫。重要なのは、今の生活で日中元気に過ごせる睡眠時間を確保することです。



●睡眠日誌で快眠リズム

布団に入った時間、起床時間、その日の体調や眠気の有無などを記録する「睡眠日誌」をつけることで、どのくらい眠れば調子よく過せるか、見つけやすくなります。不眠等で睡眠外来などを受診する際も貴重な情報になります。



●タオルでお手軽オリジナル枕

2枚のバスタオルで自分に合った枕がつくれるかもしれません。1枚目は縦、横に1度ずつ折って、4つ折りに。首に当てる部分を10cm程度折り返し、それをさらに半分に。もう1枚は4つ折りや3つ折りにして、高さを調整します。



10cm程度

※合わないと感じた場合は、使用を中断してください。