



「食事」で生活リズムを
つくりましょう

● 食事と体内時計

体内時計は、前の食事と10時間以上空いた
次の食事（＝朝食）からスタートするといわれています

例



朝食 7:00

5時間



昼食 12:00

7時間



夕食 19:00

12時間



朝食 7:00

体内時計
スタート

睡眠に効果的な食事やサプリ等は個人差があるので
何を食べるかよりも「いつ」食べるかが重要です

「いつ」食べるのがよいか詳しくみてみましょう



「朝食」と「夕食」



朝食：起床後1時間以内に



- ・体内時計のスイッチを入れ1日のスタートをきる
- ・温かい飲み物で体温をあげることも重要



夕食：就寝2～3時間前までに



- ・おなかがすいたまま眠るのは良くない
- ・寝る直前に食べる場合は、消化によいものにする
(ヨーグルト・フルーツ・サラダ・スープ等)

カフェインについても考えてみましょう

● カフェインのとり方

寝つきをよくするためには
夕食以降のカフェインを控えることが有効です

- ・ 覚醒作用は4時間（高齢者の場合は6-7時間）
- ・ 冷たい飲み物はさらに覚醒作用時間が長い



緑茶・紅茶はもとより、コーラやチョコレートにも注意

次に、お酒について考えてみましょう

● お酒の影響

お酒は寝入りをよくする効果がありますが、
睡眠への悪影響について注意が必要です

① 身体はアルコールに順応する

→ 寝酒を続けるうちにアルコール量が増える

② アルコール分解時に発生するアセトアルデヒドの影響

→ 浅い眠りや中途覚醒（夜中に目が覚める）が増える

③ アルコールの筋弛緩作用

→ いびきや睡眠時無呼吸を悪化させる



お酒の飲み方はどうでしょうか

● お酒の飲み方

お酒は「百薬の長」ともいいますが、2つの注意が必要です

注意

その1. 基本は深酒をしない（適量までにしておく）

その2. アルコールの前にコップ一杯の水を飲む



次に、体温について考えてみましょう

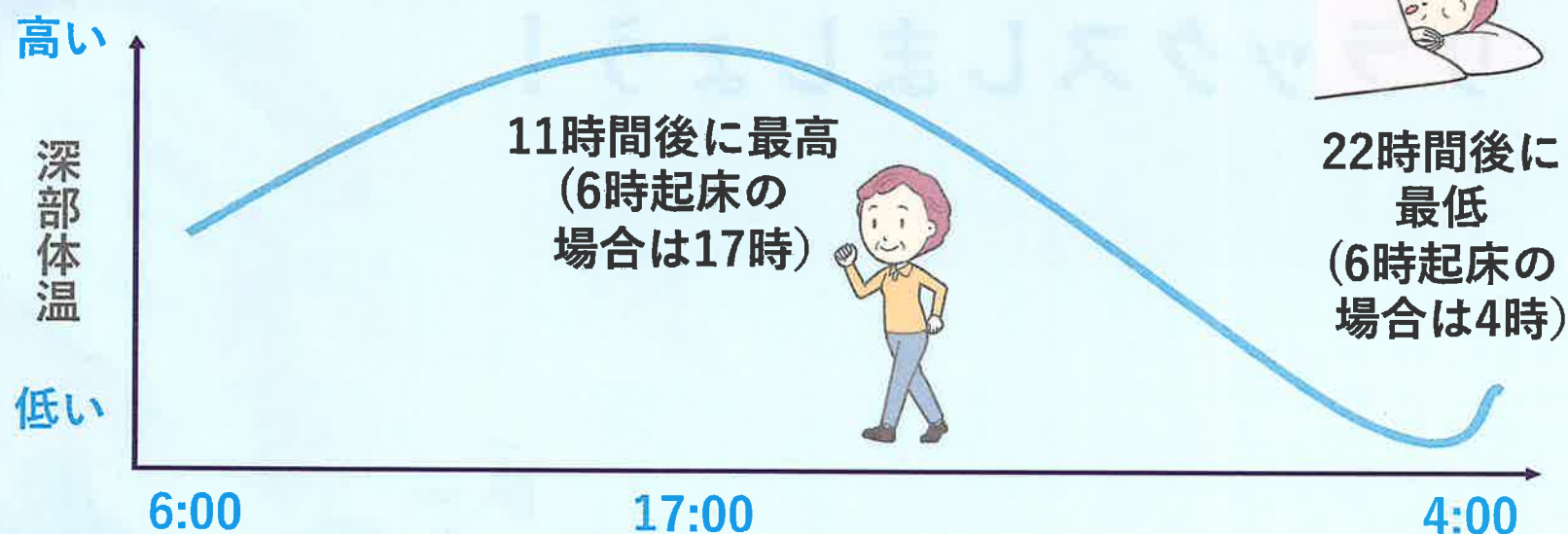
身体を温めて
リラックスしましょう！



● 深部体温

よい睡眠には深部体温【身体の内側の温度（内臓や脳の温度）】のコントロールが重要です

- ・ 深部体温には、強いリズムがある
(起床から11時間後に最高、22時間後に最低)
- ・ 深部体温が下がるときに、眠りにつきやすくなる



こたつを例に考えてみましょう

● 深部体温のメカニズム

こたつで眠くなるのは？

手足が温くなる



表面血管が拡張・血流が増加



手足からの放熱が起きる



深部体温が下がる



眠りにつきやすくなる



眠くない



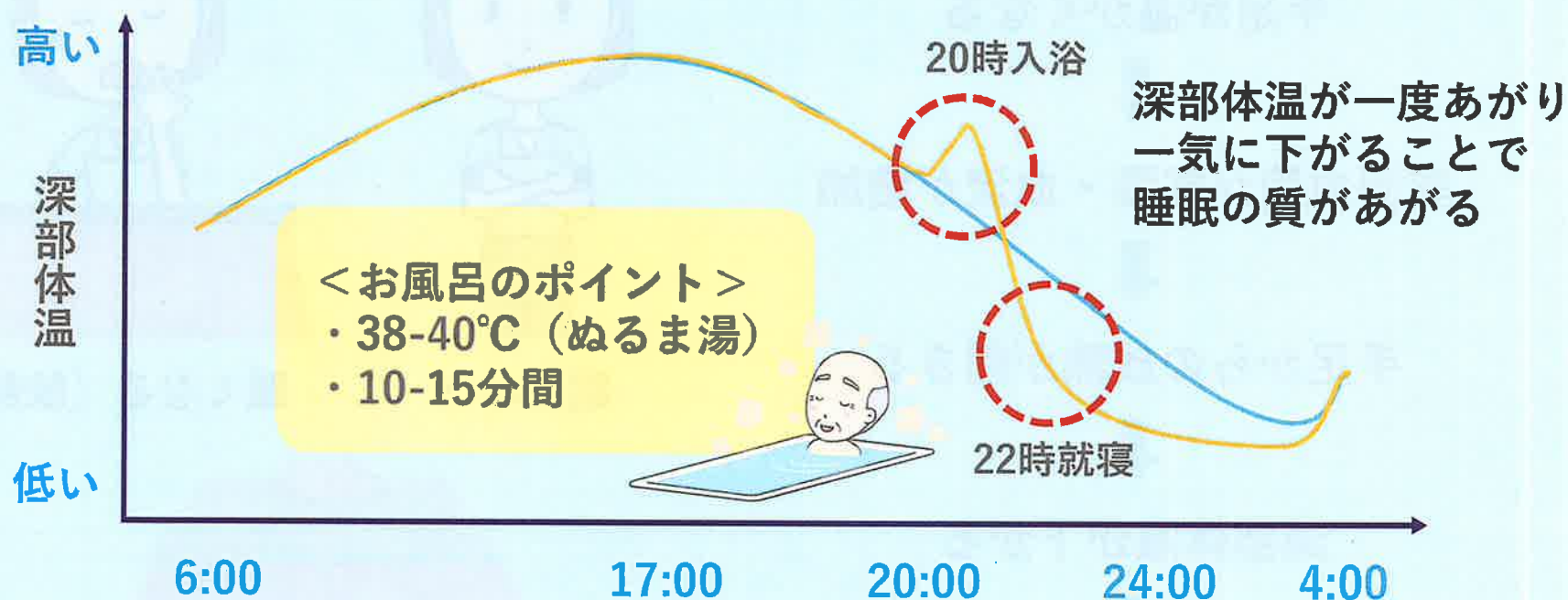
眠くなる（放熱）



深部体温のコントロール方法はあるのでしょうか

● 深部体温のコントロール法

寝る1～2時間前にお風呂に入ることをオススメします



入浴剤の利用も有効！
特に、炭酸ガス系の入浴剤は、血行がよくなり
身体が温まりやすくなりますので、人気です。

部分的に身体を温めるポイントはあるのでしょうか

● 目・首・腰を温める

目を温めると副交感神経※の
スイッチが入りリラックスモードに

※ 副交感神経とは

交感神経とは逆にリラックスしている状態の時に
優位になる神経作用です
例えば、のんびり自分の趣味に打ち込んでいるときには、
副交感神経が優位になります
ストレスなどで副交感神経が劣位になり交感神経が優位な
状態が続いてしまうと、自律神経のバランスが悪くなり、
心身の不調を招きやすくなります



また、首や腰などを温めることで
深部体温が一度あがり
下がったときに寝つきやすくなります

よりよい眠りのためのその他のポイントは？



音や香りで
リラックスしましょう！

● 音楽によるリラックス効果

テンポが乱れないゆったりしたメロディ

.....

- ・呼吸のリズムが音楽のリズムに同調し
自然に呼吸がゆったりと落ち着いてくる



例えば ・波やせせらぎ等の「自然音」を含む音楽
・スローテンポのクラシック



歌詞がない音楽

.....

- ・歌詞は意味のある言語として捉えられ
脳が刺激され、覚醒してしまう



いざ寝ようとした時には・・・

● 就寝時の音

寝るときは周囲の音をシャットアウトすることが望ましいです

＼ こんなことはありませんか？ ／

- ・ 周囲に気になる音があって寝つけない
- ・ パートナーのいびきが気になる
- ・ 夜中に物音で起きてしまう

眠っている間も周囲の音を認識し、脳で情報処理をする

▼
耳栓で音を遮断する
▼

脳が余分な情報処理をしなくてよくなり、熟睡できる



香りについても考えてみましょう

● 香りによるリラックス

香りはよりよい睡眠をとるための2つの効果があります

呼吸が深くなる



- ・副交感神経が優位になり眠りにつきやすくなる

香りは嗅覚を通して脳を刺激する



- ・自律神経をコントロールする「視床下部」に嗅覚からダイレクトに刺激が届き、リラックスモードになる

視床下部

「ご自身がリラックスできる香りを使う」

ラベンダー・ベルガモット・サンダルウッドなどは
リラックス効果があります



「実践する」の最後に日中の活動について考えてみましょう

日中は身体をしっかり動かし
寝る前は「快眠体操」を
しましょう！



● 日中の活動

「日中の活動」によって「夜の睡眠」が決まります

1日30分以上の歩行を週5日以上実施している人

→ 「寝つきにくい」・「夜中に途中で目が覚める」割合が低い

つまりおすすめなのは・・・

- ✓ できるだけ人と会う
- ✓ たくさん歩いて活動的に過ごす
- ✓ 趣味などを楽しむ
- ✓ 夕方に軽い運動や散歩をする

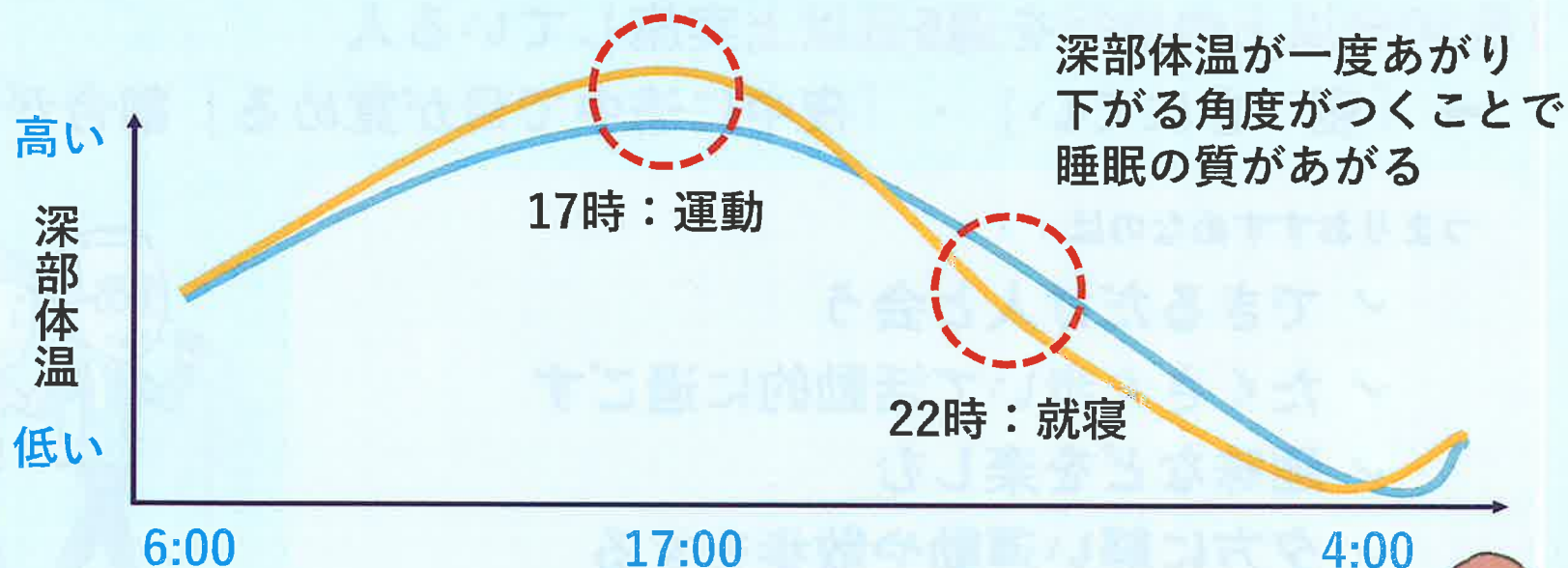


定期的な運動は自律神経を鍛えることにも
つながりますし、心身のリフレッシュにもつながります

運動はいつするのがオススメでしょうか

● 運動

運動をするなら「夕方」がオススメです



手軽にできる散歩やウォーキングがオススメ
時間が取れないときは片足立ちも効果があります



快眠を促す体操についてご紹介します

筋弛緩法

身体をリラックスさせることで心もリラックスさせ、寝つきがよくなります

基本動作

- ①目をつぶりグッと力を入れる（5秒）
- ②一気に脱力する（15秒）
- ③繰り返す（3～5回程度）

【椅子を使った筋弛緩法】



ステップ1

両足を伸ばし
足の下側の筋肉に
力を入れる（5秒）



ステップ2

全身の力を
抜いて脱力する
（15秒）

身体のどの部位でもよいので、ぜひ実践してみてください

よい睡眠をとるための3つのステップ

I.

睡眠についての
正しい知識を
「知る」

II.

よい睡眠をとる
ための方法を
「実践する」

III.

ご自身にとっての
よい睡眠を
「実感する」

ご自身にとってのよい睡眠を実感していますか

● よい眠りとは？

「よい眠り」は自分自身でどう感じているかが重要です

〈よい眠りの3つのポイント〉

1. 自然に寝つけたか？
2. 起きた時にスッキリ感があるか？
3. 起きてから4時間の間に眠気を感じないか？

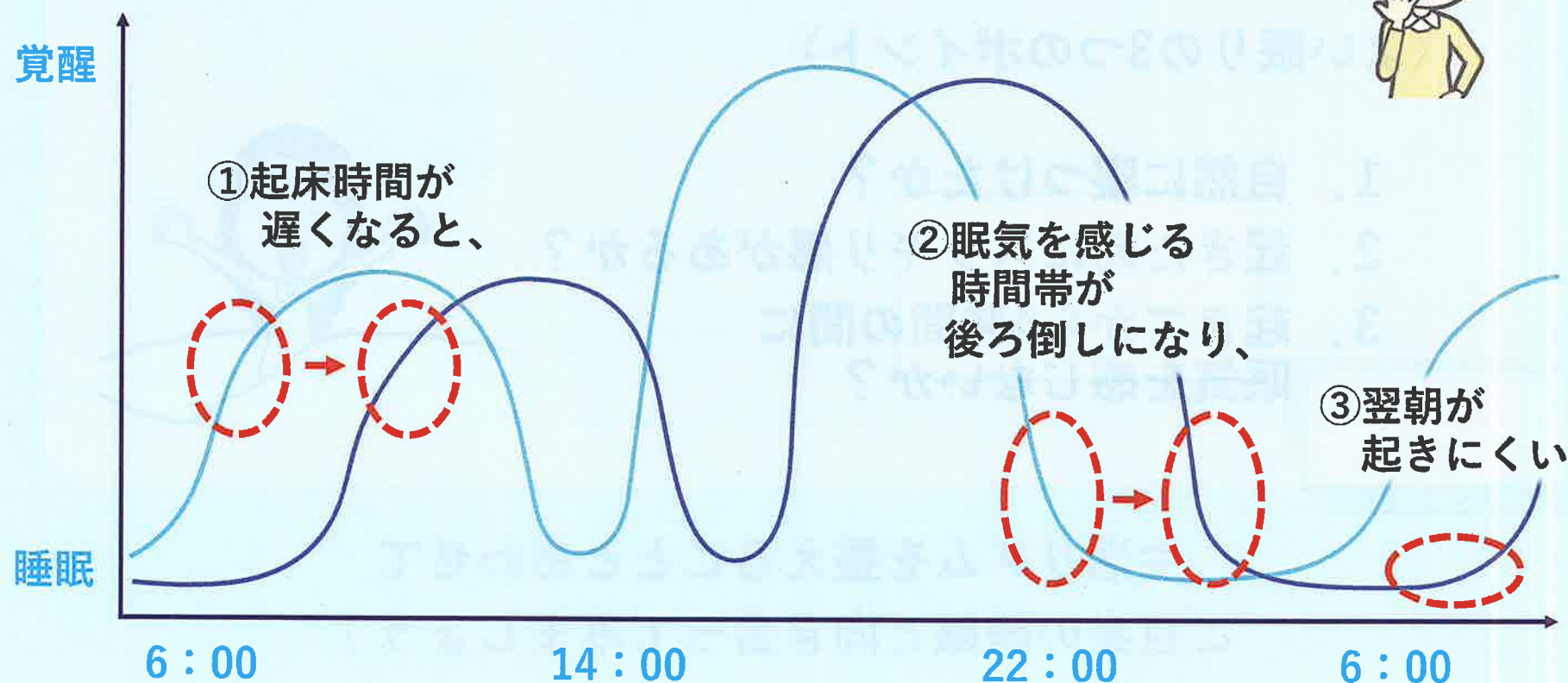


生活リズムを整えることとあわせて
ご自身の睡眠と向き合ってみましょう！

何時に寝て何時に起きればいいのでしょうか

● 起床時間と就寝時間

人間には睡眠覚醒リズムがあるので、
起床時間を揃えることが大切です



ご自身にとって最適な睡眠時間をご存じですか？

● 最適な睡眠時間

「睡眠効率」と「日中の体調」に着目しましょう！

睡眠効率 = (眠っていた時間) ÷ (布団にいた時間) × 100

→ **85%**以上が目安

計算例

$$\left(\begin{array}{c} \text{眠って} \\ \text{いた時間} \end{array} \right) \left(\begin{array}{c} \text{布団に} \\ \text{いた時間} \end{array} \right) \\ 7 \div 8 \times 100 = 87.5\%$$

1週間毎に30分ずつ睡眠時間を変えてみる (7.5時間→7時間→6.5時間→6時間…)

睡眠効率が高く、日中に体調よく過ごせる、
ご自身に最適な睡眠時間を探してみましょう！

では、昼寝は有効なのでしょうか

● 昼寝のPoint

昼寝をする際に気をつけたいことが4つあります

Point ① 昼食後から午後3時までのタイミング

Point ② 30分以内におさめる

Point ③ 横にならない

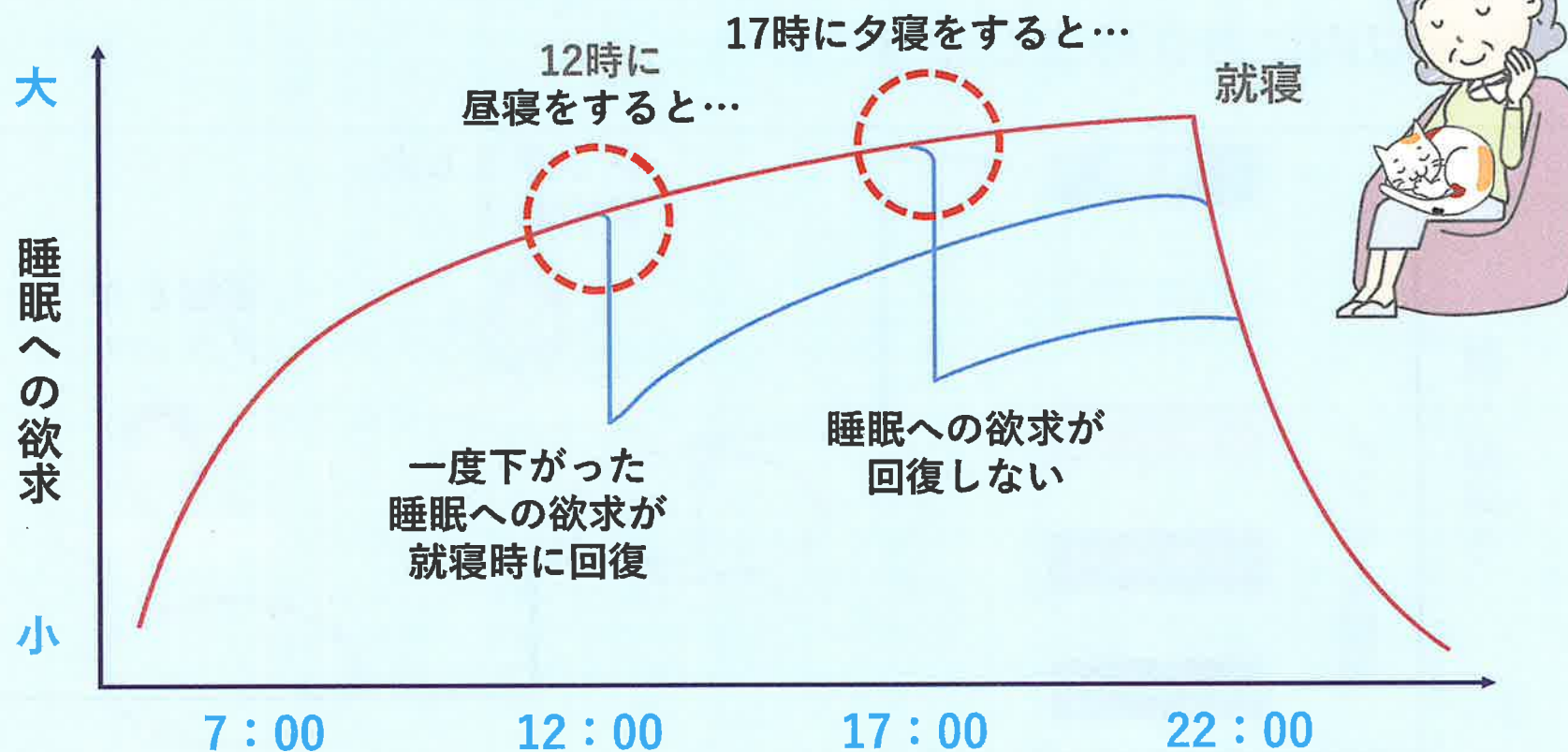
Point ④ 寝る前のカフェイン



まず、昼寝をする時間帯について説明します

● 昼寝のPoint ①

昼寝は、昼食後～午後3時までにしましょう



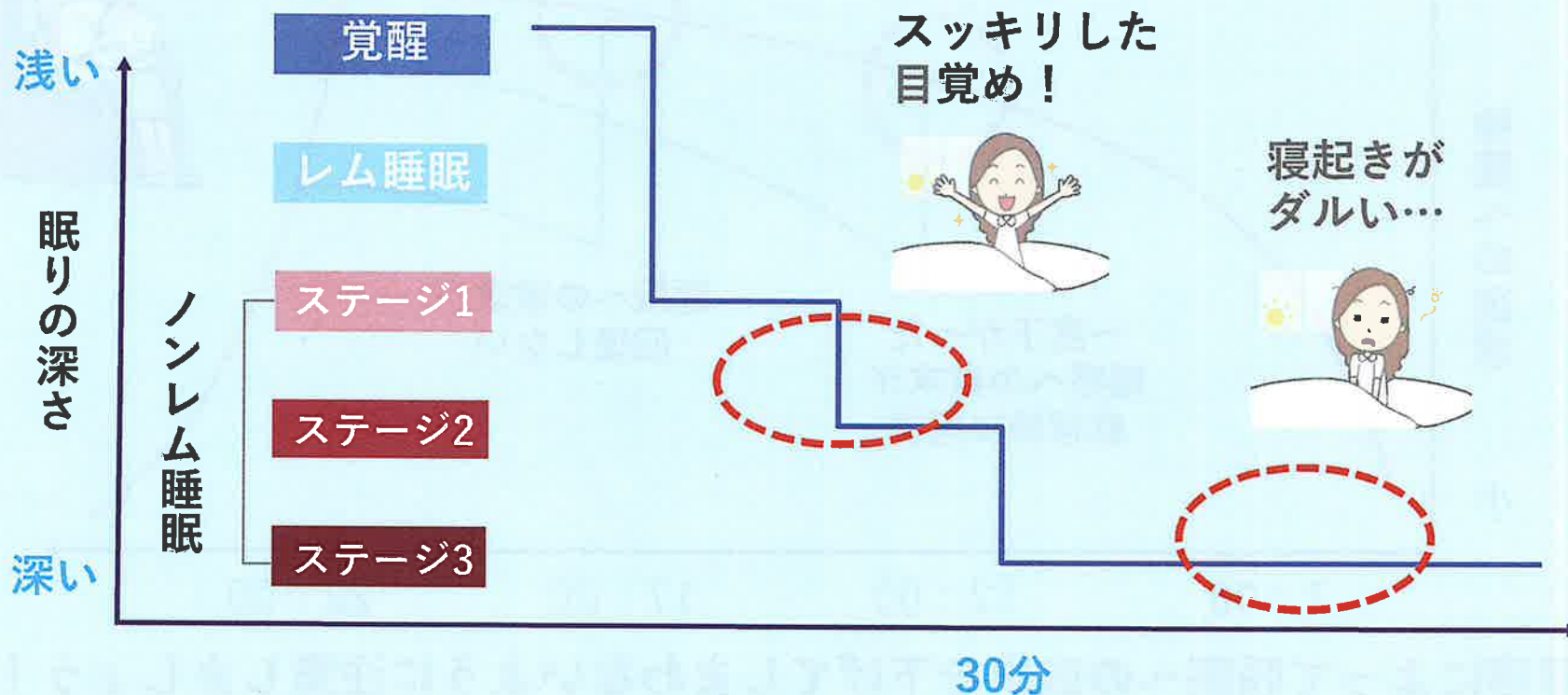
昼寝によって睡眠への欲求を下げてしまわないように注意しましょう！

次に、昼寝の時間についてご説明します



昼寝のPoint ②

眠りが深くなり過ぎないうちに起きるために
30分以内におさめましょう



その他のポイントについてご説明します

● 昼寝のPoint ③ ④



Point ③ 横にならない

.....

横になってしまうと・・・

- ・ 必要以上に眠りが深くなる
- ・ ソファーなどに寄りかかるのがベスト



Point ④ 昼寝の直前にカフェイン

.....

カフェインは30分後に作用

- ・ 昼寝の際は、寝る前に飲むことで起きやすくなる

本日の講座をまとめてみましょう

本日のまとめ

睡眠は年齢を経るとともに短く浅くなる

過去や他人と比べるのではなく
今の自分に最適な睡眠を見つけることが重要

体内時計を整えると
起きるべき時間にスッキリ起き、眠るべき時間に眠くなる

体内時計を整えるためには、規則正しい生活が重要

よい睡眠のためには生活リズムを整えることが重要



ご自身の生活の中でできるものから始めてみましょう！

ご清聴いただき ありがとうございました

※この資料は、「保険設計書（契約概要）」の補助資料であり、支払事由や制限事項のすべてを記載したものではありません。保険商品をご検討いただく際には、「保険設計書（契約概要）」を必ずご確認ください。なお、ご契約の際には、「保険設計書（契約概要）」、「特に重要なお知らせ（注意喚起情報）」、「法人向け保険商品にかかる顧客向けの注意喚起事項」、「ご契約のしおり定款・約款」を必ずご確認ください。

※生命保険募集人は、お客さまと明治安田生命の保険契約締結の媒介を行なう者で、保険契約締結の代理権はありません。したがって、保険契約は、お客さまからの保険契約のお申し込みに対して明治安田生命が承諾したときに有効に成立します。

監修：株式会社ニューロスペース

明治安田生命保険相互会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1

TEL.03-3283-8111（代表）

ホームページ <https://www.meijiyasuda.co.jp/>

担当者

