

いきいきとした毎日をつくる 快眠テクニック

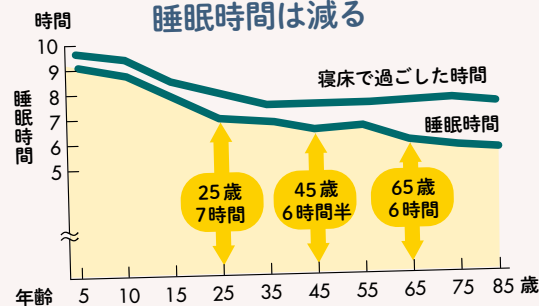


三橋 美穂先生

みはし・みほ 快眠セラピスト・睡眠環境プランナー。講演、執筆のほか、企業の睡眠関連事業にも広く携わる。著書は『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）他多数。

皆さまのご要望にお応えしてスタートした睡眠についての連載企画。前号では、しなやかな血管を保つための睡眠の大切さについてご紹介しました。今号からは実際によい睡眠をとるためのノウハウについてご紹介していきます。

年齢を重ねるにつれて 睡眠時間は減る



逆に働き盛りの世代は忙しさから睡眠時間を削りがち。睡眠時間が不足すると仕事の効率が

働き盛り世代の注意点

いるという証拠です。

年齢と睡眠時間

左のグラフのように、加齢と

健康のためには8時間睡眠がベストだと思っっている方が多いのではないだろうか。シニア世代に多いのが、寝過ぎによる不眠です。8時間睡眠をキープしようとして寝床で過ごす時間が長くなることで、眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなったりしています。

睡眠は8時間必要？

STEP

1

ベストな睡眠時間を知る

共に睡眠時間が短くなっているのは、実は自然なことです。平均的には8時間睡眠が必要なのは10代前半までで、25歳では7時間、65歳では6時間というように短くなっています。

睡眠時間には個人差がある

ただし睡眠時間には個人差があります。十分な睡眠がとれているかのバロメーターは、日中に疲れや眠気が強く現れていないかです。グラフより睡眠時間が短くても日中いきいきと過ごせていれば適度な睡眠がとれて

落ちたり、ミスが多くなったりするだけでなく、生活習慣病のリスクにもつながります。最低6時間は確保し、足りない分はできるだけ昼寝で補うようにしましょう。

