

4月になりました。

夏に向けてのダイエット中の方にお話ししたいです。
ダイエットにつながる「質の良い睡眠」を説明します。
ダイエットには、質のよい睡眠が必要ですよ！！



ダイエットにつながる 「質の良い睡眠」をつくる6の約束事

1. 毎日同じ時間に布団に入る

質の高い睡眠を得るには、規則正しい生活をするのが大切です。

普段からバランスの良い食事や適度な運動を心掛けても、
生活習慣が乱れると睡眠の質が低下してしまいます。

そのため、毎日同じ時間に布団に入るようにしましょう。

**体内時計が整い、快適な睡眠に備えてホルモンの分泌や
生理的な活動を調節してくれるようになります。**



2. 夕方～夜に有酸素運動をする習慣をつける

夕方から夜に有酸素運動をする習慣をつけましょう。

運動中は脳の温度が上昇し、活動を終了すると徐々に脳の温度が下降します。

人は、深部体温が低くなると睡眠を得やすくなるといわれていますので、

一時的に脳の温度を上げて、低下量を増やすことが快眠のポイントです。

国内外の疫学研究でも、運動習慣がある人は不眠症が少ないといわれています。

就寝の3時間くらい前に運動をすると、

就寝時に脳の温度が最も低くなり、

深い眠りに入りやすくなるでしょう。

ただし、激しい運動は逆効果です。

興奮状態を長引かせたり、

体温がうまく下がらず睡眠を妨げたりする可能性があるからです。

早足のウォーキングやジョギング程度に留めておきましょう。



3. 就寝 2～3 時間前に入浴する

就寝 2～3 時間前に入浴するのがおすすめです。

先ほどと同じ原理で、お湯につかって深部体温を一時的に上げることで、就寝時の寝つきが良くなり、深い眠りが得られやすくなります。

半身浴でも同じ効果が得られます。

38℃程度で 25～30 分程度行うのが良いでしょう。

ただし、熱めのお湯は心臓に負担がかかるので注意してください。

熱いお湯につかるのが好きな方は、

42℃に設定して、入浴時間は 5 分程度にしましょう。



4. 電気は暖色系の蛍光灯にする

青っぽい昼白色の蛍光灯には、覚醒作用があるといわれています。

一般的な家庭の照明（照度 100～200 ルクス）でも、体内時計だけでなく自律神経の中枢に伝達され、交感神経を優位にしてしまうのです。

そのため、明るい光をつけたまま寝るのは快適な睡眠を妨げてしまいます。

一方、日中であれば眠気を軽減させるのに役立つため、

光を利用することで昼夜のメリハリをつけることが大切です。

また、昼時に明るい光を浴びると、

夜間時のメラトニンの分泌を増やすといわれています。

メラトニンには催眠作用があるため、

スムーズな入眠を促してくれます。

昼は明るい光を浴びて、夜は暗めの光を浴びるようにしましょう。

就寝時の電気は赤っぽい暖色系の蛍光灯がおすすめです。



5. 覚醒作用のあるカフェイン・ニコチン・アルコールは控える

カフェイン・ニコチン・アルコールなどは覚醒作用があるので、できるだけ控えましょう。

カフェインは、コーヒーや緑茶などに多く含まれる成分です。

就寝 5～6 時間前からはカフェインを控え、

睡眠に備えることが大切です。

また、ニコチンを就寝前に摂取すると、

入眠までの時間が長くなったり、

眠りが浅くなったりすることが分かっています。

寝るときに体内にニコチンが残らないよう、

夜は喫煙をしないようにすることがおすすめです。

アルコールは、寝付きを良くする一方で、明け方の睡眠を妨げてしまいます。

なかなか眠れないときにお酒を飲む方は多いかもしれませんが、

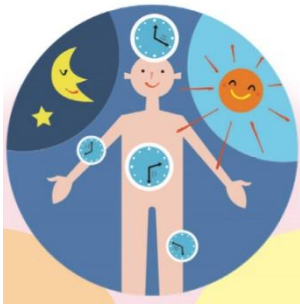
できるだけ避けた方が良いでしょう。



6. 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びる

朝起きたら、
太陽の光を浴びるようにしましょう。
人間の体内時計は、
外界の 24 時間周期よりも
少し長いリズムであることが分かっています。

**朝に光を浴びることで、
後ろにずれる体内時計を早めることができる**ため、
睡眠や覚醒のリズムが正常になるのです。



上記の6の約束事を継続して
毎日の生活にとりこみましょう。
これもダイエットの1つです。



よろしかったら...

私の散歩コース「ぎふワールドローズガーデン」です。
春のフラワーフェスティバル～ネモフィラ＆チューリップの祭典が
2024年3月20日～2024年5月6日 開催されます。
右の写真は、
HPに掲載されていた昨年写真のようです。

3月中旬は、ネモフィラが咲き始めたところですが、
今後写真のようにになっていくのでしょうか。

ほんのひと時見られるネモフィラと桜の
コラボレーションは、
春の美しさが極まる絶景。
青い空に咲き誇るネモフィラと
桜の儚い美しさの競演は、
心を打ちぬく幻想的な風景です。

とにかく、花はきれい。 楽しみです。



3月に家の近くにある河津桜です。

