

睡眠と休養



土浦市の現状

第3次健康つちうら21より



土浦市では、成人の約5人に1人が、睡眠不足を感じています。



特に20歳代、30歳代では、約3人に1人が、睡眠不足を感じています。



睡眠の質を高める6つのポイント

睡眠不足や睡眠の質の低下は、日中の心身の調子にも支障をきたしやすくなるだけでなく、生活習慣病の悪化やうつ病、事故の発生などにもつながりやすくなります。

睡眠の質をより良くするための、6つのポイントをご紹介します。



規則正しい生活

規則正しい生活により体内時計が整い、就寝時間に合わせて、体が睡眠に備えてくれるようになります。



運動習慣

日中、家事活動や運動などを通して、体を動かしましょう。



入浴

入浴により、就寝前に一時的に体温を上げることで、深い睡眠をとりやすくなります。

※就寝2～3時間前の入浴が理想的です。



日光を浴びる

日中、明るい光を浴びることで、夜に、眠気を催すホルモンが分泌されやすくなります。



食事

就寝前の食事は、睡眠を妨げますので、控えましょう。

※カフェインが含まれる緑茶、コーヒーなども、就寝前は控えましょう。



適度な昼寝

昼寝は、午後の眠気を解消し、夜の快眠につながります。眠気を感じたら、15分程度の昼寝を取り入れてみましょう。

健康相談・栄養相談のご案内

健康増進課では、保健センター等で、健康相談・栄養相談を行っています。詳しくは、健康増進課までお問合せいただくか、市HPをご覧ください。

TEL 029 (826) 3471 FAX 029 (821) 2935

各種健康相談
のご案内

