



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

良い睡眠で、からだも心ころも健康に

人は、人生の3分の1にあたる25万時間を寝て過ごすと言われています。

最も身近な生活習慣であり、心身を休めることができる睡眠は、健康に密接に関係しています。からだところの充電時間である睡眠を見直して、元気に過ごしましょう。

良い睡眠時間とは

成人では、6時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。

また、高齢の方は寢床にいる時間が8時間以上にならないように注意しましょう。

睡眠には個人差がありますが、毎日ほぼ同じ時間にすっきり目覚めて、日中に眠気や不調を感じないことが重要です。

こどもの睡眠時間

1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう。



●質の良い睡眠のためのコツ

- ・毎日決まった時間に起きて太陽光を浴び、朝食を食べましょう。
- ・日中は適度な運動をしましょう。まずは、10分！ウォーキングなどを取り入れてみましょう。
- ・昼寝は「午後3時まで」「30分以内」を目安にしましょう。
- ・夕方以降は、カフェインを多く含むコーヒー・緑茶は控えめにしましょう。
- ・寝るためのお酒、いわゆる寝酒は、逆に睡眠が浅くなるので控えましょう。
- ・就寝1～2時間前の入浴がおすすめです。
- ・寝る前はパソコンやスマートフォンの画面を長時間見ないようにしましょう。

ひとりで悩まず相談を

なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、ぐっすり眠った感じがしないなど、睡眠に問題を抱えることは、うつ病などのこころの病気につながる場合があります。

ひとりで悩まず、かかりつけ医や精神科医、心療内科医に相談しましょう。

やってみよう！

ストレッチ⑤

両手を左の膝に置き、右足を伸ばして、太ももの後ろを伸ばす



- ・つま先を自分側にもってくとより伸びる。
- ・「く」の字になるように上体を倒すとより伸びる。
- ・伸ばしている足に手を沿わせて行ってもOK



勢いをつけない
痛いところまで伸ばさない
呼吸を止めない

問合せ

健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133