



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

良い睡眠で、からだもこころも健康に

人は、人生の3分の1にあたる25万時間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、高齢の方は寝床にいる時間が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。



子どもの睡眠時間

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ことがあります。

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。

よってみよう！ 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



5
太ももの後ろ

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るとより伸びる。
- 「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



勢いをつける
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