

アスパークだより

No.406 H29 12月1日発行
担当 渡邊 恭史

だんだん気温が下がっていき、朝起きるのがつらい季節になってきました。一日の始まりで頭がすっきりしないままだと運動にも身が入らないですよね……。そこで今回のアスパークだよりは「朝すっきり起きる方法」についてです。



1. 睡眠時間を多くとる

睡眠時間が少ないと翌日すっきりとした気分で起きることは難しいです。夜更かしはしないで早めに布団に入るようにしましょう。

2. 眠りの質をよくする。

まず寝る前にお酒を飲まないほうがよいです。寝つきは良くなりますが、アルコールを分解するために腎臓が働き、睡眠の質が悪くなります。また水分を取りすぎると、夜中にトイレに起きる可能性があるため注意が必要です。食事も就寝前3時間はとらないほうがよいです。

また、携帯やスマホの画面から出ているブルーライトは、睡眠ホルモンといわれている「メラトニン」の分泌を妨げてしまいます。ですので、眠る1時間前には携帯などはいじらないほうがよいです。



3. 睡眠時間を調節する。

睡眠には浅い眠りのノンレム睡眠と深い眠りのレム睡眠があります。脳が覚醒状態に近いノンレム睡眠になっている方がすっきりと起きることができます。たいてい90分周期でノンレム睡眠は訪れるので、睡眠時間は6時間か7時間半ぐらいを試してみましょう。

4.起きる時に 1 杯の水を飲む。

寝ているときに汗をかいたりして朝には体は水分不足になっています。枕元に水を用意しておきましょう。水分不足の解消と水を飲むために上半身を起こすので起きるきっかけになります。



5.部屋を暖めておく。

これからの時期は寒くて布団から出たくなくなります。エアコンやヒーターのオンタイム機能を使って起床するころには部屋が暖まっているように設定しましょう。

6.テレビやラジオをつける。

聴覚を刺激して脳の働きを活発にする効果があります。ラジカセなどのタイマー機能で音楽が流れるようにしても良いでしょう。

7.布団の中で伸びをする。

体の筋を伸ばして体を覚醒させるのと、脳に血液を送ることで脳の活動を活発にさせることができます。

8.朝日を浴びる。

人間の体内時計のサイクルは 25 時間で一日の時間の 24 時間とずれがあります。朝日を浴びると体内時間をリセットできるので生活リズムが乱れなくなります。



以上、どうでしょうか？

全部試してみて、自分にあった方法を続けてみてください。
朝にすっきり起きて一日を元気に過ごしていきましょう。

参照：朝の目覚めが良くなる方法（インターネット）