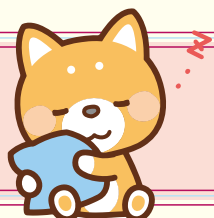




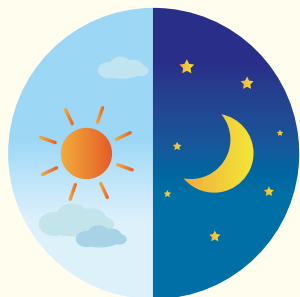
## 睡眠によい環境とは？



健康づくり講座の内容に関連して、心地よく眠りにつきやすい環境について解説していきます。  
「最近どうも眠れなくて…」という方は、ぜひ部屋づくりの参考にしてください。

### 日光・照明

朝の光には、体内時計をリセットしてくれる役割があります。起床後はカーテンを開け、自然の光を部屋の中に取り込んでください。昼間でもできるだけ明るい光を浴びて、昼夜のメリハリをつけるようにしましょう。反対に、夜の光を浴びすぎてしまうと体内時計が遅れて眠りづらくなります。夜間の照明は白っぽい昼白色の蛍光灯ではなく、赤っぽい暖色系(間接照明がおすすめ)を選びましょう。



### 温度・湿度

寝床の中の温度が33℃程度・湿度が50%程度の場合、よく眠れるとされています。夏は高め、冬は低めを意識して心地よい温度に設定しましょう。また、空調の風がからだに直接当たらないようにしましょう。



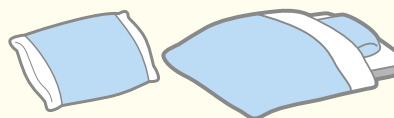
### 音

夜間の騒音は不眠のもとになります。屋外がうるさい場合は窓やカーテンを二重にすると防音効果が上がります。また、耳栓や防音シートを試してみてもよいでしょう。



### 寝具

マットレスや布団を選ぶ際は、吸湿性・放湿性に優れ、しっかり保温してくれるものを選びましょう。肌触りがよいものもおすすめです。敷布団(マットレス)の硬さも大事で、柔らかすぎるとからだに沈み込んで背骨が曲がりすぎ、腰痛の原因になる場合があります。また、掛布団が重すぎると寝返りの妨げになります。睡眠時の寝返りは多すぎても困りものですが、血液を循環させ、からだの負担をやわらげる目的があります。特に冬は注意しましょう。さらに、枕があっているかどうか重要です。起床時に首や肩がこっている人は、自分に適した枕ではない可能性があります。理想の形は個人の体型や頭・首の形状によってさまざまなので、専門店で聞いてみるのもよいでしょう。



よい睡眠をとるには周囲の環境のほかにも、食事や運動などの生活習慣や健康状態、ストレスも大に関わってきます。眠りにつけない、頻繁に起きてしまう、朝早く目覚めすぎるなどトラブルを抱えている人は、専門医の受診も考えてみましょう。

参考：e-ヘルスネット(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト)

## 9月28日(金) 第7回 健康づくり講座 を開催しました。

2018年9月28日(金)、(一財)労働衛生協会は地域の皆様の健康増進の啓発を目的とした「第7回健康づくり講座」を開催いたしました。

当日は、快眠セラピスト・睡眠環境プランナーの三橋美穂先生に「脳が若返る快眠術～ぐっすり眠って認知症予防～」と題し、睡眠についてご講演いただきました。

多くの参加者からご好評の声を頂戴したことで、地域住民の皆様へ健康の一助となったのではと感じております。



### 開催概要

【日 時】 2018年9月28日(金) 14:30～16:30

【プログラム】 講演

「脳が若返る快眠術～ぐっすり眠って認知症予防～」

【講師】快眠セラピスト・睡眠環境プランナー 三橋 美穂 先生

【司 会】 フリー 深水みゆき氏  
(劇団四季出身)

【場 所】 吉祥寺 東急REIホテル

【対 象 者】 杉並区民を中心に  
地域住民の皆様

### 開催風景



▲健康づくり講座全体風景



▲小川理事長の挨拶



▲司会進行、深水みゆき氏



▲三橋美穂先生によるご講演



▲三橋美穂先生によるご講演



▲三橋美穂先生の著書

ご参加いただきました皆さま、誠にありがとうございました。