

冬にぐっすり眠るためのひと工夫!

冬の寒い日も室温は18℃以上を心がけましょう

室内が寒くても、寝具やパジャマだけを工夫して温かくして眠っていませんか?実は、これには注意が必要です!寝床の中が30℃以上に保たれていれば快眠できますが、布団の外との温度差が20℃以上になると、ヒートショック(※)を起こす危険性があります。寒い冬でも、暖房や断熱製品を活用して部屋の温度を18℃以上に保ちましょう。

※ヒートショックとは……

寒暖差によって血圧が急上昇または急降下することによって、血管や心臓に大きな負担がかかる現象を指します。



冷え対策は万全に! おすすめは腹巻き

加齢により筋肉量が減ると、これまで感じなかった「冷え」を感じる方が増えてきます。眠りをこころよくする為には、全身の血行を良くしてお腹を温めることが大切です。内臓を温めることで、夜間のトイレの回数を減らす効果もあります。



冬の寝具は敷きパッドや敷布団にこだわって

冷たい空気は下にたまりやすいため、特に冬は敷きパッド選びが重要です。最近では、保温性の高い敷きパッドが多く販売されているので、暖かさを重視して選ぶと良いでしょう。毛布を敷いたり、布団を二枚重ねにして、熱を逃さない工夫も効果的です。また、寝ている間に人はコップ1杯分の汗をかくと言われています。暑がりの方は、吸水性や速乾性に優れたものを選ぶ事をおすすめします。



取材協力



参考図書
『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』
著:三橋美穂 出版社:青志社刊より

シニア世代の眠りの悩みを解決するQ&Aなど他にも「質の良い睡眠」を手に入れるヒントが満載

冬の朝でも目覚め快適! シニア世代におすすめ快眠のためのひと工夫

年齢を重ねると必要な睡眠時間が短くなると言われています。日中の活動量が減少したり、睡眠と深く関わるホルモンの分泌が低下したりすることは、老眼などと同様に、自然な加齢による変化のひとつといえるでしょう。短い睡眠時間だからこそ大切にしたいのが「睡眠の質」です。今回は、快眠セラピスト・三橋美穂さん著の『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』から、睡眠の質を高めるポイントと、寒い冬にぐっすり眠るためのコツをご紹介します。

朝食でしっかりタンパク質をとりましょう

眠りをサポートするメラトニンの分泌を高める成分として注目されているのが「トリプトファン」です。これは、豆腐や味噌、納豆などの大豆製品や、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品に多く含まれています。朝食にはトリプトファンを含むタンパク質をしっかり摂ることをおすすめします。



快眠のために取り入れたい日々のひと工夫!

太陽光を浴びてウォーキング

太陽光を浴びると、質の良い睡眠につながることをご存知ですか?太陽光を浴びることで分泌されるセロトニンは、夜になると睡眠をサポートするメラトニンに変わります。10代をピークに減少するメラトニンは、50代以降では10代の約10分の1になると言われています。だからこそ、特にシニア世代は日の光をしっかり浴びるウォーキングなどを日常的に取り入れましょう。



睡眠リズムの乱れは時差ボケに!?

日によって寝る時間や起きる時間が異なる方はいませんか?自由な時間を楽しむのは良いことですが、気を付けないと体内時計が乱れる原因になります。睡眠リズムの乱れは、体に時差ボケのような状態を引き起こし、だるさや頭の重さなど、さまざまな不調を招いてしまいます。健康寿命を延ばすためにも、規則正しい生活をするのが大切です。

