

相談室だより

☆睡眠は大事な健康バロメーター

厚生労働省健康局が作成した『12の睡眠指針』によると、睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあり、睡眠量の不足や質的な悪化は健康上の問題や生活への支障を生じさせるそうです。また、睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクやうつ病のようなこころの病、日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。



☆心地いい睡眠をとるためのいくつかの工夫

- ・バランスのいい食事で生活リズムを整える
(寝る2～3時間前の重い食事は控えましょう)
- ・体を温めるストレッチや適度な運動で体をリラックス
- ・就寝1時間前にぬるめ(38℃～40℃)のお風呂にゆったりつかる



＊眠くならない時には無理して寝ようとせず、自分の好きなことをやってリラックス。緊張がとけて、だんだんと眠くなってきます。

これもいいかも。
こころの整理法

☆もしも寝る時にいろいろと気がかりなことがでてきてしまうという場合には、以下の方法を試してみるのもいいかもしれません。

- ①こういうことが気になっているんだと認める。
 - ②次に、そうして認めた気がかりを袋や棚の中に入れて、ちょっと離れた場所に置いてみるようイメージする。
- ⇒気になることから少し距離をとることで、落ち着くことがあります。



保健センター **相談室** 事務棟1F 教育支援課窓口の右側

TEL 0467-54-3818(直通)

月～金 9:30-16:30

(昼休み11:30-12:30)

相談は予約制(TELまたは来室にて申込)



相談内容は守秘義務により守られます