



新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出の自粛や休校、在宅勤務などによって長時間家で過ごす方が増えています。様々なストレスや不安が増加していく中で、こころも体もそのストレスに反応してしまったり、生活リズムの変化によって睡眠に影響が出やすくなっています。

よい睡眠をとることは、こころと体のストレスを少しでも軽減したり、バランスをとるためにとっても大切なことです。よい睡眠をとるためにヒントをご紹介します。

### ①毎日、いつも通りの時間に起きて、日光を取り入れましょう。

自宅で過ごす時間が増えたり、時間に追われることが少なくなるとつい起きる時間がずれてしまいがちです。なるべく仕事や学校に行っていたときと同じ時間におきましょう。起きて日光を浴びることで、体が夜に向けての睡眠への準備も始まります。カーテンをあげたり、少し庭先やベランダに出てみましょう。

### ②昼寝は 10～15 分程度にしましょう。

家で過ごしているとついウトウト…としてしまいますよね。少しの昼寝は活力になりますが、長時間の昼寝はよい睡眠のジャマになってしまいます。昼寝をするならお昼の早い時間に 10～15 分程度、高齢者であれば 20 分程度がオススメです。その際、布団に横にならずにイスやソファでウトウト程度がちょうどよい昼寝です。



### ③布団は夜寝るときのみの使用で

布団で本を読んだりスマホを見たりしていませんか？ できる限り布団は夜寝るときのみ使用しましょう。布団でそれ以外の活動をしてしまうと、布団は眠らない場所と体が知らないうちに覚えてしまいます。



### ④メリハリ上手は睡眠上手

昼間はしっかりと太陽を浴び、夜は少し暗くして寝る準備を整えましょう。昼間にしっかりと太陽を浴びることで、体は自然と寝る準備を整えていきます。夜勤などの場合にも、なるべく昼間に日光を浴びましょう。



### ⑤睡眠は追わずに待ちましょう

ストレスや不安があると眠りに影響し、また眠れないこと自体もつらいでしょう。頑張って”寝よう”とすることがかえって睡眠を遠ざけてしまうことも。

1～2 日眠れなくても気にしすぎず、①～④を取り入れることで睡眠が自然とやってきます。

また、「1 日〇時間寝ないと！」と気を張ってしまっても、睡眠は逃げてしまいます。睡眠時間に気をとられすぎず、長い目でみてみましょう。

