

良い睡眠は健康につながる

良い睡眠を取るには、睡眠時間を確保しつつ、質を上げることが重要です。ストレスや食生活の乱れがあると、睡眠の質が低下しやすくなります。また、睡眠の質が低いと、高血圧や肥満、糖尿病などになりやすいほか、うつ病の発症にも関わるという調査結果もあります。



延びらせる！



健康 寿命



いつまでも自分らしく、健康で
過ごすために大切なことを考えます。

第7回 睡眠の質を上げよう！

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

今日からできる！

睡眠の質を上げるためのポイント

✓ 生活リズムと 眠る環境を整えよう

朝や日中に日光を多く浴びると、体内時計が整い、夜にスムーズに眠ることが出来ます。また、入浴は寝る1、2時間前に済ませ、スマホなどを持ち込まずに部屋を暗くして寝るのも大切です。



✓ 運動や食事^{しこう}も 大切に

日中に適度な運動をすると、スムーズな眠りを促し、睡眠の質を良くします。また、朝食を取ることや夜食を控えることも、体内時計を整えるのに役立ちます。

✓ 嗜好品^{しこう}は要注意

お酒やコーヒー、タバコなどの嗜好品に含まれる成分は、深い眠りを妨げます。深酒や夕方以降のカフェイン摂取、喫煙を控えるなど、生活習慣を見直してみましょう。



気を付けたい、高齢者の「寝過ぎ」

家で過ごす時間が増えると、必要な睡眠時間に比べて、寝床で過ごす時間が増えがちです。長い昼寝は夜の睡眠の質だけでなく、認知機能を低下させるという調査結果も。日中はできるだけ活動的に過ごしましょう。

健康イベントを開催！

さっぽろウェルネス★スクエア^{ワイズ}Withにつせーのせ！
血管年齢や骨密度の測定などが無料でできます。

日時 2/2(日)11～16時

会場 駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北3条交差点広場

申込 当日直接会場へ

詳細 ウェルネス推進課 ☎211-3511

その他のイベントも
チェック！

ホームページ

