

むらいクリニック通信

睡眠と運動

◎体を動かそう！

運動をすると身体が疲れてすぐに眠れたということを経験された方も多いのではないのでしょうか。朝起きて、光をしっかりと浴び、適度に体を動かすと、規則正しい生活を送ることができ、気持ちよく起きることができます。

逆に、昼頃から起きて、家でじっとしていると、夜眠れなくなり、身体がだるくなってしまいます。身体がだるくなると気分も落ちてきて、うつ病などの精神的な病気にも繋がってしまいます。規則正しく、健康的な生活を送れるようにしましょう。



◎コンスタントに運動を続けよう！

また、運動をする人は、睡眠時間が多くなり、深い睡眠が占める割合が多くなり、中途覚醒も少なくなると言われています。

ただし、1日だけ激しい運動を行って、他の日はほとんど運動しないといった生活を送っていると、身体のリズムが崩れ、睡眠の質が下がってしまいます。

適度に運動をすることによって、1日の生活のリズムを作ることができ、睡眠の質も上がります。かといって、運動をする時間がなかなか取れないという方もいると思います。そういう方は、普段はお風呂上りにストレッチをし、休みの日にウォーキングなどを行ってみるのもいいかもしれません。



◎アスリートが実践している睡眠法を試してみよう！

アスリートにとっても睡眠は切っても切れない関係です。一流アスリートは、就寝時間は多少ずれても、起床時間を一定にします。また、睡眠のサイクルを90分単位で考えます。すると、目覚めもよくなり、疲れも取れやすくなると言われています。しかし、真面目にこのことを守ろうとすると、ストレスになってしまいます。そのため、睡眠時間の目標をたてる時は、1日単位ではなく、1週間の合計で組み立てると、気持ちにも余裕が生まれます。90分を1サイクルとすると、1週間に35サイクル（1日7時間半）が理想的です。

ただし、極端に短すぎたり、長すぎたりする日があるのは良くないので、1週間に4回以上は理想の睡眠サイクルを取れるように心がけましょう。

仕事などで、なかなか理想的な睡眠生活を送ることは難しいかもしれませんが、出来る範囲で構わないので、なるべく理想の睡眠サイクルに近づけるようにしましょう。

『世界最高のスリープコーチが教える究極の睡眠術』より引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel. 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

むらいクリニック通信

睡眠と運動

◎体を動かそう！

運動をすると身体が疲れてすぐに眠れたということを経験された方も多いのではないのでしょうか。朝起きて、光をしっかりと浴び、適度に体を動かすと、規則正しい生活を送ることができ、気持ちよく起きることができます。

逆に、昼頃から起きて、家でじっとしていると、夜眠れなくなり、身体がだるくなってしまいます。身体がだるくなると気分も落ちてきて、うつ病などの精神的な病気にも繋がってしまいます。規則正しく、健康的な生活を送れるようにしましょう。



◎コンスタントに運動を続けよう！

また、運動をする人は、睡眠時間が多くなり、深い睡眠が占める割合が多くなり、中途覚醒も少なくなると言われています。

ただし、1日だけ激しい運動を行って、他の日はほとんど運動しないといった生活を送っていると、身体のリズムが崩れ、睡眠の質が下がってしまいます。

適度に運動をすることによって、1日の生活のリズムを作ることができ、睡眠の質も上がります。かといって、運動をする時間がなかなか取れないという方もいると思います。そういう方は、普段はお風呂上りにストレッチをし、休みの日にウォーキングなどを行ってみるのもいいかもしれません。



◎アスリートが実践している睡眠法を試してみよう！

アスリートにとっても睡眠は切っても切れない関係です。一流アスリートは、就寝時間は多少ずれても、起床時間を一定にします。また、睡眠のサイクルを90分単位で考えます。すると、目覚めもよくなり、疲れも取れやすくなると言われています。しかし、真面目にこのことを守ろうとすると、ストレスになってしまいます。そのため、睡眠時間の目標をたてる時は、1日単位ではなく、1週間の合計で組み立てると、気持ちにも余裕が生まれます。90分を1サイクルとすると、1週間に35サイクル（1日7時間半）が理想的です。

ただし、極端に短すぎたり、長すぎたりする日があるのは良くないので、1週間に4回以上は理想の睡眠サイクルを取れるように心がけましょう。

仕事などで、なかなか理想的な睡眠生活を送ることは難しいかもしれませんが、出来る範囲で構わないので、なるべく理想の睡眠サイクルに近づけるようにしましょう。

『世界最高のスリープコーチが教える究極の睡眠術』より引用

●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室



むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>