

日々の「ルーティン」とお互いの「一人の時間」を大切に！ 神川 康子

緊急事態宣言中も長い休みの時も心身の健康のために大切な事は同じです。仕事や学校などの拘束時間が少なくなると人間の生活リズムはとて乱れやすくなります。でも、一度乱れた生活リズムをもとに戻すためには何十倍もの時間がかかってしまいます。そこで日々の「ルーティン」と、お互いの「一人の時間」を大切にしましょう。下記は親も子も心身ともに元気に過ごし、免疫力を高める毎日のルーティン例です。一つでも良いのでできる事から始めて下さい。

- ① 起床・就床時刻を子どもなら1時間、大人でも2時間以上ズレさせない
- ② 朝起きたら窓の外のお天気の状況を確認し、できれば家族に報告
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 散歩、食事、ストレッチなど、家族と一緒にできる事を一つを見つける。
- ④ お昼寝は、横にならずに、午後3時前までに15分から20分以内で。
- ⑤ 夜寝る1時間前までにパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのはやめる。
- ⑥ 寝る前は音楽や読書など好きな事でリラックスして、副交感神経優位に。
- ⑦ 家族一人ひとりのリラックスタイムを尊重する。
- ⑧ 入浴は湯船に15分前後浸かる。トップアスリートは必ず実行しています。
- ⑨ 個人差はありますが、カフェインやアルコールの摂取は控えめに。
- ⑩ 寝る前にはささやかな事で良いので明日の楽しみな事を一つ思い浮かべる。
- ⑪ 就寝中は出来るだけ部屋を暗く、静かに、温湿度もちょうど良い感じに設定。
- ⑫ トップアスリートは遅くても23時台には就寝しています。未成年はもっと早めに。

脳の中にある「寝る」「夢見る」「起きる」スイッチは毎日バラバラだと働きが悪くなって、まるで海外旅行したような「時差ぼけ=ソーシャルジェットラグ」が起こり、イライラなどの心身の不調が生じ、学習意欲や判断力、記憶力も下がって成績にも影響が出てしまいます。

家族で何気ない日々のルーティンと、一緒にいる時間が長いからこそ、一人ひとりの大切な癒しや、寛ぎの時間を尊重しましょう。子どもや大人のイライラが少し和らぎそうです。

時間があるときに以下を参考にしてください。

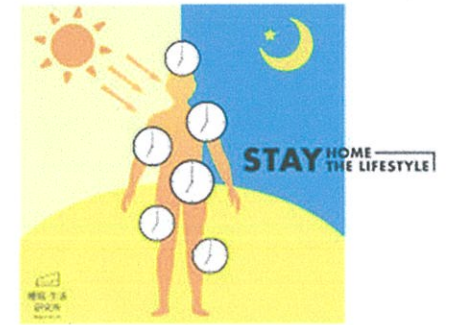
睡眠・生活研究所 所長 神川 康子

<https://emoor.co.jp/20200417/>

<https://emoor.co.jp/20200423/>

<https://emoor.co.jp/20200506/>

<https://emoor.co.jp/20200526/>



今日から始められそうなコト

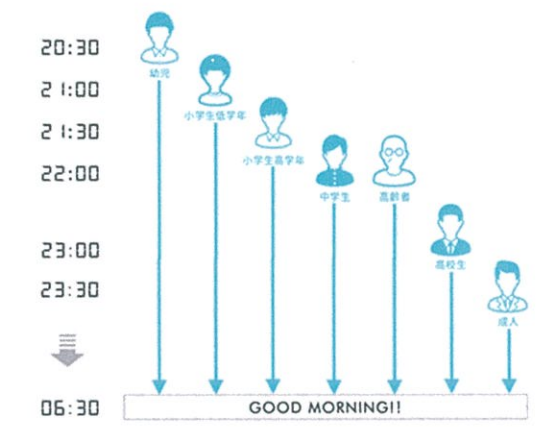


☑ 寝室環境チェックリスト①

ポイントは、温度・光・音・リラックスです。できることから整えて、快適な寝室環境をつくっていきましょう。

項目	チェックポイント	○△×
寝室の位置	静かさ確保できる敷地や住戸内の奥が良い。難しい場合はカーテンや雨戸等で騒音対策を。	
窓の位置	起きやすいのは東窓。風通しと換気にも配慮してできれば二つ窓があると良い。	
カーテン・雨戸	光や騒音、温湿度調節に効果的。朝は覚醒のためにカーテンや雨戸は開ける。	
明るさ	就寝前は段階的に明るさを落とし、眠る際はメラトニン分泌のため、30ルクス以下(フットライト程度)にする。	
騒音	40dB以下(図書館を想像下さい)が望ましい。環境上難しい場合は、ホワイトノイズスピーカーを使う。	
香り	夜は鎮静作用のあるラベンダー、カモミール、レモン等。朝は、覚醒作用のあるジャスミンやペパーミントが効果的。	
色彩	寝室には、鎮静効果のある淡い色彩を使う。例) ベージュ、ピンク、ブルー、グリーン等	
雰囲気	落ち着ける好みの空間づくり(寝具カバー・家具・照明・敷物などインテリアの工夫)	
温度	夏季28℃、冬季18℃、布団の中(寝床内)は33℃を目安にエアコン等を使用する。電気毛布は就寝時はOFFにする。	

就寝と起床時刻の目安



※最適な睡眠時間には個人差があります。※生活リズムに沿った最適な時刻を目安として提示しています。

☑ 寝室環境チェックリスト②

ポイントは、温度・光・音・リラックスです。できることから整えて、快適な寝室環境をつくっていきましょう。

項目	チェックポイント	○△×
湿度	年間を通して50±5%が快適。夏は除湿シート等で除湿、冬は加湿器等を使って湿度を調整する。	
敷き寝具	体温や湿度調整のために寝返りがしやすい「硬さ・反発弾性」と十分な広さのある寝具を選ぶ。	
掛け寝具	肌触り、肌沿いの良いものを。季節に合わせて、肌掛け布団、掛け布団、タオルケット、毛布などを使い分ける。	
まくら	首のカーブを埋める高さのものを基準に、寝た際に苦しくないものを選ぶ。できれば洗えるものが良い。	
寝衣	身体を締め付けない吸汗性の良い寝衣を選ぶ。パジャマに着替えること自体が入眠のサインになることも。	

