

# 健康相談室だより



2024年5月号  
高齢者福祉センター 健康相談室

## すっきり！昼寝のコツ

疲れがたまると集中力や気力が低下し、心身に不調があらわれます。また、睡眠不足は高血圧や脳卒中、心臓病の疾病リスクをたかめるといわれます。

夜に十分な睡眠をとることはもちろんですが、適当な昼寝習慣を取り入れると、精神が安定して作業の効率がアップするなどの効果があります。

### 昼寝の効用

- ◎ 疲労回復
- ◎ イライラ防止
- ◎ ストレス解消
- ◎ 集中力、注意力の回復

ちょっとした時間を活用して  
上手に疲労回復しましょう！



## かしこい昼寝のコツ

- ▼ 30分以内
- ▼ 午後3時までに（夜の睡眠に影響が出ないように）
- ▼ 横にならない（深い睡眠にならないように）
- ▼ 緑茶やコーヒーなどを飲んでから  
（カフェインの効果で目覚めが良い）
- ▼ 眠れなくても目を閉じる  
（リラックスやうとうとするだけでもよい）
- ▼ 午後の眠気が来る午後2時前、ランチを食べた直後ぐらいに取る
- ▼ 習慣づけると、自然と短時間で起きられるようになる

## 長時間の昼寝で認知症リスク上昇？

1時間以上の昼寝で認知症リスク1.4倍!?

寝つきが悪くなったり眠りが浅くなる傾向がありますが、昼寝で解消している人もいるかもしれませんが、1日20~30分におさえて昼寝の頻度が多い場合も要注意です。

**上手に昼寝をして、脳の健康を維持していけるといいですね。**

