

けんこう宅配便



2013-9
第4号

日産自動車健康保険組合

睡眠力を上げよう ～元気になる快眠のススメ～

ぐっすりと快適に眠るための「睡眠力」。

年齢を重ねると体力と同じように
睡眠力も低下するため、

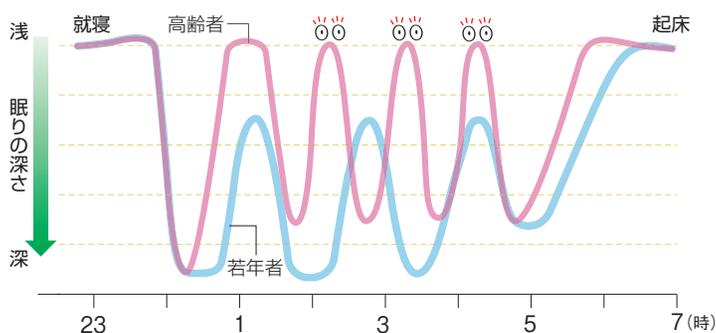
65歳以上の3人に1人が
睡眠の悩みを抱えていると
いわれています。

毎日を元気に活動的に
過ごすためにも、

睡眠力の回復に努めましょう。



■高齢になると浅い眠りが多く、
目が覚めやすくなります



睡眠力向上のポイントは中面へ



睡眠力の向上には、体内時計を整えることが大切。
 年齢を重ねると昼夜のメリハリが弱くなり
 体内時計が乱れやすくなるため、
 日頃から意識して生活しましょう。
 どうしても眠れない場合は医師に相談してみましょう。

気持ちよく
目覚めよう！



朝 朝起きたら太陽の光を浴びる

規則正しい時間に起きて日光を浴びると、体内時計がリセットされ正しい周期になります。朝食もきちんと食べるとさらに効果的。



昼間 短い時間、昼寝をする

30分以内の昼寝を挟むと、活動と休息のメリハリができます。ただし、長すぎると夜の睡眠に影響するので短めに。



夕方 夕方に適度な運動を

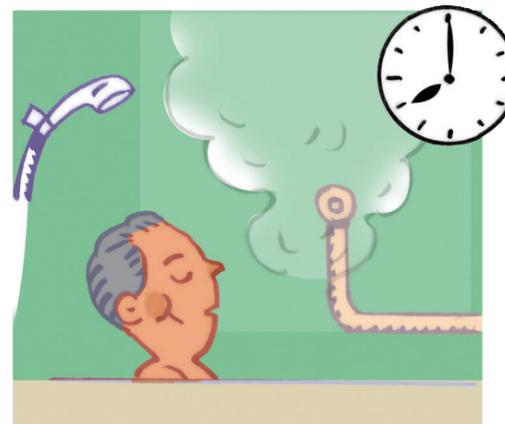
夕方に散歩やランニングなどで適度に体温を上げると、就寝時の体温低下の幅が大きくなり、眠りにつきやすくなります。

睡眠力向上のポイント



夜 就寝前に入浴で体を温める

就寝2～3時間前に入浴がよいでしょう。シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくりつかり、一時的に体温を上げることがポイントです。



自分に合った寝具を使用、暗くて静かな環境づくりを

枕や布団は自分に合った高さ・固さのものを選択。寝るときは照明やテレビは消し、落ち着いた環境をつくりましょう。



睡眠力を高めるための**運動のポイント**

① 軽い有酸素運動が最適
 運動は軽く汗ばむ程度が理想。激しい運動は体を興奮させ、筋肉痛などで逆に寝つきが悪くなるおそれも。

② 就寝直前は避ける
 体温が下がるまでには時間がかかるため、就寝の3～4時間前に行うのがよいでしょう。

③ 継続は力なり
 習慣的な運動は生活のリズムをつくれます。週2、3日でもいいので運動を習慣にしましょう。

すぐ効いて気持ちいい 快眠のための足裏マッサージ

なかなか眠れないときには、眠りを導くツボを刺激してみましょう。
ツボを刺激しながら足裏をマッサージすると、血行が促進されリラックス効果も上がります。

ゆうせん 湧泉

老廃物を排出して疲れをとり、自律神経を整えるツボ

位置：足の指を曲げたときにくぼむ部分
方法：約3分間、ツボとその周辺の土踏まずを両手の親指を使い、少し強めに指圧します。青竹踏みなどを利用するのもよいでしょう。



しつみんげつ 失眠穴

高ぶった精神を安定させ、眠りを導いてくれるツボ

位置：かかとの中央部分
方法：こぶしを握り、小指側でトントンと強めに叩きます。床にかかたを押しつけ、前後にこすっても効果的です。

入浴後や足湯をしながら行くと、さらに効果倍増です。

ちょっとひと工夫



日産健保からのお知らせ

65歳からの健康づくりを積極的に支援します

1 すこやかサポート・サービスの実施

健診結果や病気が心配される方を対象に保健指導の案内状を送付していますので、積極的な参加をお願いします。

2 日産自動車の診療所や日産メディカルでのサポート実施

- 診療所では診療や健康支援など地区毎に色々なサービスを用意しています。
- 日産メディカルのお得な健診制度や健康セミナーを是非ご利用ください。

3 日産健保のホームページにコーナーを開設

健康づくりサポート制度の紹介やお役立ち情報を掲載しています。

日産健保HPのトップページ抜粋

