ナイトルーティン
～睡眠編～

質の良い睡眠でより良い日常を

前職(看護師)では夜勤の影響で不眠になってしまった時期がありました。
色々試した中でも特に効果を感じ、今ではルーティンとなった眠活を紹介いたします。

～寝る準備編～

【寝る2～3時間前】

お風呂

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 38℃程度の湯温で30分
- 寝る2～3時間前がおすすめ

▶入浴後に体温が下がっていくことで入眠が促されます。

【寝る1～2時間前】

遮光

スマホから離れ、ストレッチタイム
- カーテンを閉め、スマホはいじらない
- 部屋の明かりは暖色系の蛍光灯に

▶夜に浴びる光は体内時計を狂わせ、不眠の原因に…

～入眠編～

筋弛緩法

筋肉を意識的に緊張させてから緩めることで、心と身体をリラックスさせる方法

▶心身ともにリラックスでき、入眠しやすくなります。

（方法）　手⇒脚⇒顔の順に行うのがおすすめ

①身体の特定の部位に、ぎゅ～っと力を入れる。（70%の力で）
②そのまま5～6秒キープする。
③スーッと脱力し、10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。

瞑想

筋弛緩法のあとに、瞑想するとさらなるリラックス効果あり◎

※瞑想とは、何も考えずに呼吸や周りの音に耳を澄ませ、心を落ち着かせることです。

すっきり起きられると、気持ちよく1日が始められるので、眠活はとってもおすすめです。

（A.K）