

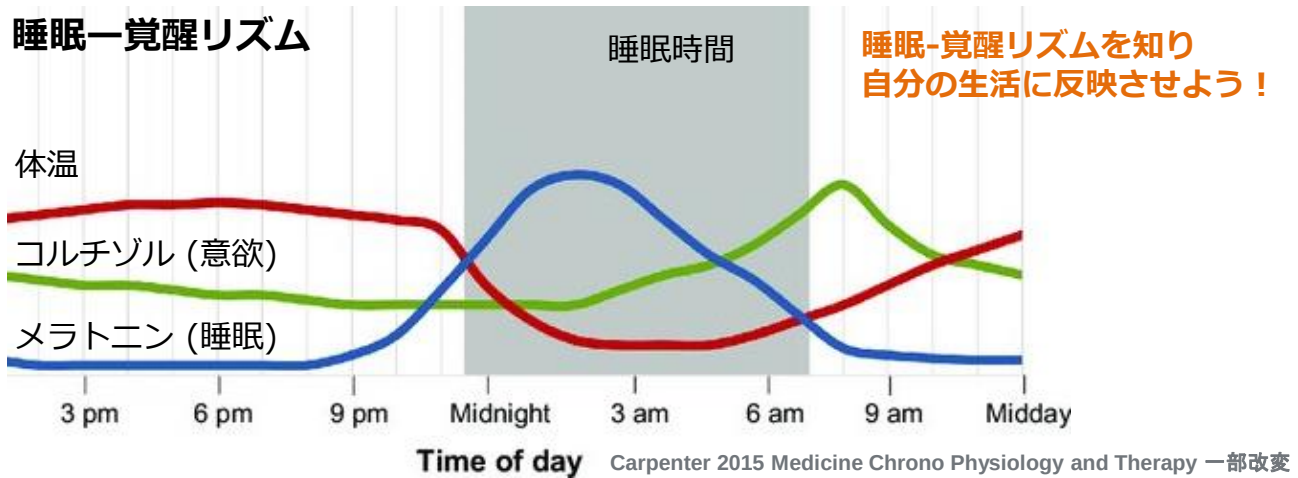
5月号

心の相談室だより

GWのお休みで生活リズムが崩れてしまった方もいるかもしれません。また、緊急事態宣言の発令などで家にいる時間が長くなると生活リズムが乱れる可能性も高くなります。生活リズムが乱れると不眠だけではなく、自律神経の乱れや高血圧などの生活習慣病や気分の落ち込みなどにつながる可能性があります。そこで、今回は生活リズムを整えるテクニックをお伝えします。

生活リズムを整えよう！

睡眠-覚醒リズム



○寝つきをよくするポイント

体温が下がることでスムーズに眠れるようになります。
寝る前の激しい運動や熱めのお風呂は体温が上がってしまい、寝つきにくくなります。
寝る前のお風呂は少しぬるめにしましょう。また夕方の運動は効果的です。



○目覚めをよくするポイント



朝起きたら15分ほど太陽の光を浴びましょう。
朝食を規則正しく毎日摂りましょう。朝食を摂ることで体温が上がります。
乳製品を朝摂取するとメラトニンが合成され、夜の寝つきがよくなります。

○生活リズムを整えるポイント (睡眠衛生ガイドライン)

- ・ベッドで過ごす時間を制限し、規則正しい入眠と起床のサイクルを維持する。
- ・午後遅くか、夜早めに適度な運動をする。
- ・夜間には強い光を避ける。
- ・就寝3時間前からは重い食事や飲み物の摂取を避ける。
- ・静かで暗い快適な寝室を確保し、環境を整える。
- ・就寝前はカフェインやアルコール・ニコチンを避ける。
- ・就寝時のリラックスのための習慣を取り入れる。
- ・就寝前に軽い食べ物を摂る。
- ・寝室に時計を置かない。

いきなり「早寝早起き」は難しい。
早く寝ようと思ってもなかなか眠れない
ので、まずは「遅寝でも早起き」を
目指しましょう！

心の相談室：相談日時

心の相談室ではオンラインによる遠隔相談を開始しています。遠隔相談はTeamsを用いて行い、15分から30分程度の相談時間を設定しています。自宅などプライバシーを確保できる場所から利用することができます。また、相談申込みもオンラインで受け付けることができるようになりました。以下のURLから申込ができます。気軽に相談してください。

服部 稔 相談員：火曜日 14時～18時
志田原 暢子 相談員：木曜日 12時～16時

相談申込Forms <https://tinyurl.com/yas9lbpo>
メールでお申し込みの場合は、希望日時、名前を
記載して cocoro@fcu.ac.jp にメールをして下さい。