

知っていましたか？

睡眠 が健康や生活にあたる影響

食事、運動、何をやっても満足な効果がない、もしかしたら睡眠の質が悪いのかもしれない

健康には睡眠が影響していることはなんとなく知っていたけど、実際に何が大切なのかがわからない、
じつは、簡単に取り組めることで、多くの人が実践できていないことがたくさんあります。

医者にかかるほどでもないけど、放置しておくとなり返しのつかないことに、すぐにできることから始めて、健康を取り戻しませんか？睡眠健康指導士が、眠りの不思議や大切さ、よりよく眠る方法について指導します。

講演・指導内容 (グループ指導・個別カウンセリングもおこないます)

- ☆ 良い生活習慣がもたらす良い睡眠習慣
- ☆ 寝ている間に身体や脳では何がおきているの？
- ☆ 質の良い睡眠とは、どんな睡眠？
- ☆ 年代変化してゆく睡眠状態
- ☆ 睡眠と深く関わっている生活習慣病
- ☆ 運動・睡眠何でも相談



こんな経験や心配を感じたことはありませんか？

- ☆ 夜になかなか眠れない、何度も起きてしまう。
- ☆ 朝起きて、すっきりしない、ボーツとしてしまう。
- ☆ 日中、眠気で作業がはかどらない、集中できない。
- ☆ なかなか痩せない。
- ☆ 血圧や血糖値がなかなか下がらない。
- ☆ 良い睡眠で人生を充実させたい。
- ☆ 睡眠専門のお医者様に見てもおうと思っている。



良い睡眠は、良い覚醒から！！
昼間の生活状況が夜に影響を与えます！

問合せ 健康運動支援研究所
hesrc.suwa.naoto@gmail.com

HP
hesrc.com



担当：諏訪直人
睡眠健康指導士



睡眠不良の世の中、今こんなことが起こっています。

※睡眠の「質」で悩む人は、4人に1人。

※男性ビジネスマンの5人に1人は、治療が必要と言われています。(京都大学 陳和夫教授)

※毎夜の「大きないびき」は呼吸障害です。

※男女とも加齢で増えている睡眠時の低呼吸や無呼吸症。その怖さに多くの人が気付いていません。

※無呼吸障害は、いびきや日中の眠気に留まらず、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の原因となり、それを悪化させます。

※子供の不登校が増えます。

※自殺のリスクが66%も増加します。

眠りに関する心配事、**不眠症・睡眠障害**の根本的な原因を見直すための指導をします。

一番大事なのは、睡眠外来にて専門医師に相談することです！

でもその前に、自分でできることを見つけてみましょう！！意外なところに原因があるかもしれません！！

慢性的な睡眠不足、日中の眠気や倦怠感が続いていますか？

放っておくと大変なことになるかも知れません！！

誰でも、一時的に眠れないことはあります。

大事な仕事、イベントの前日に、楽しみや不安で眠れない！ということもあるでしょう。

「8時間眠っていないからダメ」ということでなく、必要な睡眠時間は年齢でも個人によっても違います。

睡眠不足の脳は、軽い酩酊状態と同程度にパフォーマンスが下がるという研究結果もあり、ミスや事故につながり、取り返しのつかないことが起こるかも知れません！！思い当たることはありませんか？

不眠は精神的病の引き金となることも多く、逆に精神的な病には睡眠不足を引き起こす傾向があります。

特に、うつ病の場合は、「不眠」が診断基準の項目となっていることからわかるように、かなりのケースで、不眠症状と同時に発症します。このような場合、市販の睡眠薬で一時的に眠れるようになっても、根本的な解決には至りません。

この講座は、医療・薬物に頼る前に、生活や運動の習慣を見直すことから理想の生活を提案し、睡眠の悩みを解決する方法を考えます。

不眠の症状は十人十色、対策も一通りではありません。まずは、生活習慣を確認して改善できるところから取り組んでゆきましょう。特に運動習慣については、少しずつ運動に慣れてゆくためのアドバイスや実際に行っていた運動指導も行います。

不眠症の方は、実際に睡眠状態にある時間と、主観的に「眠った」と思っている時間にずれがあることがまあり、また、「絶対に8時間睡眠が必要」「若い頃と同じように眠らなくてはならない」などの強い思い込みを持つ傾向があります。このような「睡眠に関する認知のゆがみ」を明らかにしたうえで、睡眠習慣を見直し、改善につなげる方法を導き出します。

睡眠の質を上げることで、たくさんのことが変わります。
肌質向上、集中力アップ、仕事の効率アップ、うつ病予防・改善、エイジング効果、元気になる、優しくなる、ひらめきを生む

「知ることが、チカラになる。」

近年、誤った知識や習慣により、老若問わず睡眠の質やリズムが悪くなっている方が非常に多く見受けられます。超高齢社会を迎えた日本において、中高齢者がご自身の睡眠の特徴を知り、その特徴に合わせて睡眠を整えることで健康な老後を送って頂けることはもちろん、若い方も、早くから睡眠を大切にすることで、将来的な疾患や心身の健康障害を防ぐことができます。