

長野県シニア大学 北信学部 2026年 睡眠講座 アンケートまとめ

講座名:「良質な睡眠について」

～スーッと寝付ける！朝までぐっすり！目覚めスッキリ！～

開催日:2026年1月21日

回答者数:15名



1. 講座で特に印象に残ったこと・気づいたこと

- 「たかが睡眠、されど睡眠です！」毎日のことだからこそ大切だと実感しました。
- 脳の老廃物を取るために、しっかり眠ることが健康につながると学びました。
- 眠れない時は布団から一度出て、眠くなってから戻るという方法が印象に残りました。
- セロトニンやメラトニンなど初めて聞き、勉強になりました。
- 寝る前のPCやスマホ、アルコールの飲み方を見直したいと思いました。
- 腹式呼吸は自覚して行える簡単な運動なので実践したいと思いました。
- 昼寝が認知症予防につながるということが印象に残りました。
- 家族との夜の交流についても考えさせられました。



2. これから生活に活かせそうなこと

- 日光をたくさん浴び、しっかり食事をとり、運動を習慣にしたい。
- 決まった時間に運動を始め、まずはウォーキングを実践する。
- 夕食後のうたた寝をやめ、「食事をしたら動く」を徹底する。
- 朝食にバナナや大豆製品などのたんぱく質を意識して取り入れる。
- 夜11時頃には寝るようにし、布団に入ったら悩み事をしない。
- 部屋の明かりを少し落とし、色が変わる電球も試してみたい。



- 一日に一度は腹の底から笑うことを、夫婦で大切にしたい。

3. そのほか、気付いたこと(ご意見)

- 冬は散歩や運動の気分が乗りにくいですが、少しずつ工夫したい。
- 夜間頻尿への対応についても話が聞けて良かった。
- CPAP を使用してから寝つきも良く、夜中に起きず、日中もスッキリしている。もっと早く始めれば良かった。
- 時間は十分にあるので、生活リズムをつくり実践していきたい。
- これまでの講座の中で一番心にしました。

