



スポーツセンター

トレーニングルームだより



お知らせ

シルバーウィーク中も通常通り開館しております！！
また、21日（月・祝）もプログラムは
ありませんがご利用いただけます。



あなたの睡眠は大丈夫？

この時期は、暑さからくる寝苦しさもありますが、なんだか眠れない、なんだかだるいなどと感じる方も多くいらっしゃると思います。それは、睡眠リズムのくずれが原因かもしれません。

【睡眠チェックテスト】 次の質問に○か×かでお答えください

- ①お休みの日は昼まで寝ている。 ()
- ②寝つきが悪く、入眠するまでに1時間以上かかることがある。 ()
- ③朝はほとんど食欲がない。 ()
- ④夜中に一度目が覚めるとなかなか眠れない。 ()
- ⑤昼寝をすとうっかり夕方まで寝てしまうことがある。 ()
- ⑥家事や仕事など、今日やるべきことをきっちり終えないと眠れない。 ()
- ⑦ベッドで寝るより、ソファの方が寝つきがよい。 ()
- ⑧コーヒー、煎茶、紅茶など、カフェイン入りの飲料を夜もよく飲む。 ()
- ⑨就寝前（3～4時間）にアルコールを飲むことが多い。 ()
- ⑩便秘気味で、朝の排便がない時が多い。 ()
- ⑪就寝前（3～4時間）に激しい運動をしている。 ()
- ⑫夜遅くにテレビやネットを見始め、2、3時間も過ごしてしまうことがある。 ()
- ⑬「NO」を言えない性格。 ()
- ⑭現在気になって仕方がない心配事、悩み事を抱えている。 ()
- ⑮昼間の仕事中にいつも眠くなってしまう。 ()

【テスト結果】

- 丸の数が 1 以下 良い睡眠がとれているようです。この調子でいきましょう！
2～5 睡眠が足りていない日もあるようです。生活リズムを見直しましょう。
6～9 日常的に睡眠不足のようです。このままでは危険！急いで生活を立て直しましょう！
10 以上 あなたの睡眠は大変危険な状態です。健康状態もチェックが必要です。



正しい睡眠リズムで脳も体も元気に！！



★まずは 7 時間睡眠を心がけましょう

大人の人間に必要な睡眠時間は 7～8 時間。脳が疲労を感じて眠りに入ってから、脳が十分に回復し、覚醒するまでのプロセスにはたっぷり 7 時間かかるからです。

★早起き（朝起きること）を心がけましょう

朝に、副腎皮質刺激ホルモンやコルチゾールなど、人体の免疫や炎症を抑制する働きを助け、1 日元気に活動するために欠かせないホルモンがたくさん分泌されます。また、セロトニンという食欲や自律神経をうまく働かせるために重要なホルモンも大量に分泌されます。

ホルモンの分泌量を十分に高め、日中の健康度をアップさせるための必要不可欠な条件は、

- ①起きる時間がだいたい決まっていること。
- ②朝の太陽の光を浴びること。
- ③十分に寝ること。

★規則正しい生活で体内時計を整えよう

人の生体リズムをコントロールする体内時計は、地球の自転 1 回分の 24 時間ぴったりではありません。そのため、毎朝起きたら、太陽の光を目から入れ、「朝だよ！」と知らせて体内時計をリセットし、生体リズムを 24 時間にすることが欠かせません。

しっかり寝ないと

体の老化が加速する！？

睡眠時間が少ない人はがんになりやすいというデータがあり、その理由の一つとして考えられるのは、細胞をリニューアルさせる働きを持つ成長ホルモンです。成長ホルモンの不足で細胞の再生がスムーズにいかずにエラーが起こりやすく、がん細胞が発生しやすくなるからです。また、怪我や感染症も治癒しにくくなります。

睡眠時間が少ない人は太る！？

熟睡している時に分泌される成長ホルモンには、代謝を促す役割もあります。しっかり寝て、しっかり成長ホルモンが出ていけば、代謝がスムーズになり、取り入れたエネルギーがどんどん使われるので太らないと言われています。

また、成長ホルモンの量が減ることで、睡眠時におさまるべき自律神経の交感神経がいつまでも活動していて、血糖値が上がっている可能性も指摘されます。血糖値が上昇していると、脂肪を蓄えやすくなってしまいます。

成長ホルモンの分泌を促すために、十分な睡眠を取りましょう！！



お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699

参考文献：「睡眠第一！」ですべてうまくいく