



S&Dスポーツアリーナ羽村

# トレーニングルームだより



～お知らせ～

8月12日(月・祝)も開館しております。ぜひ、お越しください！



## —睡眠から十分な休養をとることができますか？—

睡眠は、**健康維持・増進**に欠かせない休養活動です。

睡眠不足は、**日中の眠気や疲労・心身の不調**に繋がります。また睡眠不足が慢性化することで、**肥満・高血圧、糖尿病、心疾患等の発症リスクが上昇**することも明らかになっています。



### 睡眠休養感と睡眠時間



朝起きた時に、十分に休養がとれたという感覚を**睡眠休養感**と言います。

睡眠休養感が低下すると健康状態に悪影響を及ぼします。また、働き盛り世代では、睡眠時間が短い(5.5時間未満)場合、死亡リスクが増加するとされています。死亡リスクの増加を防ぐためには、睡眠休養感の確保と睡眠時間を長く(6.9時間以上)とる必要があります。

適正な睡眠時間には個人差がありますが、成人の場合 **6～8時間**を目安に確保することが推奨されています。また、睡眠を6～8時間とることで、朝起きた時に十分に休養がとれたという感覚を得ることもできます。(＝睡眠休養感)

現在、日本人の1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男性:37.5%、女性:40.6%となっています。このことから、日本人の睡眠時間は短い傾向にあり、心身の健康を保持するためにも十分な睡眠を確保しなければなりません。



### 「質の良い睡眠休養感の向上」と「適正な睡眠時間の確保」に繋がるポイント

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 床上時間(寝床にいる時間)が8時間以上にならないようにする。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け活動的に過ごす。</li> </ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として睡眠時間を確保する。</li> <li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li> <li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li> </ul>

【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話:042-555-1698 FAX:042-555-1699 E-mail:taikyo-m@sage.ocn.ne.jp

