

# 眠り寺小屋

Tokyo Nishikawa Sound Sleep Information



## 目覚めのコツ

快眠情報 Vol.8

からだもところもシャキッと。

1日の活動が始まる朝だから、こちよく目覚めたい。  
そこで今回は、「目覚め」のコツをいくつかご紹介します。

### 90分間隔が 目覚めのグッドタイミング

ご存知のように睡眠中はノンレム睡眠・レム睡眠が90分ワンセットとなって繰り返されています。気持ちよく起きるためには、目覚める直前がレム睡眠であればよいといわれています。

そのため、眠りの90分セットが3回繰り返されたあとの「4時間半後」、4回繰り返されたあとの「6時間後」、5回繰り返されたあとの「7時間半後」が目覚めのグッドタイミングといえます。



### 音楽の刺激でゆっくりと目覚める

「音楽」も気持ちよい目覚めに役に立ちます。起きる時刻より少し前に音楽が流れるようにタイマーをセット。音楽が脳に心地よい刺激をあたえ、深い眠りから浅い眠りへと変わっていき、自然に近い形で目覚めを迎えることができます。



### 光は体内のリズム調整に 絶大な効果

体内のリズム調整に欠かせない絶大な効果を発揮するのが「光」です。自然光に近い状態でゆっくり明るくなるスタンドをタイマーセットしたり、カーテンをあけて朝の太陽を浴びたりするなど、からだのリズムづくりに目覚めの光を工夫しましょう。

### 熱めのシャワーで 血液の循環をよくする

起きたけれど、どうしても眠気がとれない……疲れがたまっていたり、寝不足の日はよくありますよね。そんなときは、熱めのシャワーをさっと浴びましょう。お湯の刺激で交感神経が働き、血液の循環が盛んになり、脳やからだを活発にしてくれます。



### 朝ごはんは目覚めにもってこい 糖分が脳まですっきりと

食べる時間があるくらいなら眠っていたい……朝食ヌキで出かける人、結構多いですね。でも朝ごはんは眠気覚ましに最適です。

食事することで血糖値があがり、その情報が脳に伝わって、からだに朝であることを伝えるからです。1日の活動が始まる朝。きちんと朝ごはんを食べて、元気に活動しましょう。

