

KENKO TIP

2014年12月4日



寝つきをよくする3つの方法！

MD.ネット顧問 菅原洋平 (作業療法士)

週末はゴルフだ！

明日は朝早いからもう寝よう！そう思って金曜日の夜は早寝しようとベッドに入ったのに、なかなか寝付けない。。。

こんな経験はありませんか？もちろんゴルフに限らず、明日の用事のために早く寝ようとするのに、頭の中ではあれこれ明日のことに思いを馳せてしまい、交感神経が優位になり、睡眠モードに切り替わらなくなります。

また、最近お疲れ気味の方ほど、交感神経と副交感神経のスイッチが切り替わりにくくなっているので寝つきも悪くなってしまうのです。

朝、しゃきっと起きられるかどうかで、ゴルフはもちろんパフォーマンスに大きく影響しますので、うまく対策をしたいものですね。

1. 2日くらい前から調整をはじめます。

人間の脳は光が届いてから16時間後に眠くなる仕組みです。ですから、眠ろうとする16時間前を意識して準備するとよいのです。だいた、3日くらいで調整していきましょう。

**例：土曜日朝4時に起きる
金曜日→夜10時には眠る
金曜日の朝6時に起きる
木曜日の夜10時に眠るよう
に準備する(予定)
木曜日は朝6時に起きる**

次の日のイベントのために、直前の日にいたずらに寝だめしてもダメですよ。ムリに早寝をして寝だめしても、次の日の眠たくなる時間がずれてしまいます。

2. ベッドでは眠っていない時間をつくらない

「ベッドで眠っていない時間」が増えると、普段から寝つきが悪くなることになります。

以前のTIP2014.10.10「BEDモバイラー」でもとりあげましたが、**脳は、場所と行為をセットで記憶**するものです。ベッドで眠れずに悶々していると、脳は「ベッドとは悶々とする場所である」と記憶してしまいます。だから、ベッドに入るたびに無意識にとりこめない考えが浮かぶことになるのです。この習慣を崩すには、眠くないうちにはできるだけベッドに入らないよう心がけてみましょう。

3. 朝、決まった時間に光をしっかりあびる

ムダに不眠を招かないように、日頃から**朝起きたら窓際へ直行！**早く起きたいときには、数日前から目覚めたら早めに強い光を浴びるようにこころがけるとよいですよ。北半球で日の入りが遅い地域では30cmほど近づいて1分。これだけでも早起きが楽になり、しゃきっと目が覚めて頭も冴えます。