



動画でもご覧
いただけます



上司 ちゃんと眠れてないみたいですね・・・
良い睡眠をとる方法、実践してみませんか？
部下 どうしたら良いんですか？



上司 質の良い睡眠のためには、
カフェイン系の飲み物などは控えて・・・
部下 はい。



上司 夜食や寝酒は控えて・・・
部下 (……)



上司 スマホを見るのは寝る前までにして・・・
部下 ええっ？！
私は、スマホを見ながら寝るのが
習慣になっているんですが・・・



上司 スマホ、パソコン、タブレットなどの光は、
目が覚めて、眠りが浅くなるなど睡眠へ影響を与え、
睡眠の質を悪くしてしまいます。
部下 そうなんです。



部下 今日からゆっくりと休んでみようかな・・・
上司 リラックスして休めるといいですね

こころのセルフケアをするうえで **睡眠** は大きな効果があります。

睡眠には・・・

- ・体の疲れを解消する
- ・免疫機能を活性化させる
- ・脳の疲れをとり、記憶力・集中力・学習量を向上させる
- ・不必要な記憶を薄めてこころの状態を安定させる

などの効果があります。

良い睡眠のためには・・・

カフェインは控える。

コーヒー・紅茶・緑茶に含まれるカフェインや、たばこに含まれるニコチンは、目を覚ます効果があり、睡眠の質へ影響を与えることがありますので、就寝前は控えるようにしましょう。

夜食は控える。

食事後に時間を置かず寝てしまうと、おなかの消化活動で眠りが浅くなったり、疲れが抜けにくくなったりします。寝る前の食事は控え気味にしましょう。

寝酒は控える。

アルコールは、眠りを浅く、短くさせる作用があり、睡眠の質が悪くなります。ストレスが溜まっているときは、ついお酒がすすみがちになることもありますが、控えたほうが効果的です。

リラックスを促す入浴をする。

一般に、スムーズに眠ったり、リラックスするためには、「ややぬるめのお湯のお風呂に入るほうが良い」といわれています。

スマホ・パソコン・タブレットは就寝前の視聴を控える。

テレビ・スマホ・パソコンの光や、それらから入ってくる様々な情報は、脳を覚醒させ睡眠を妨げる場合があります。就寝前にテレビ・スマホ・パソコンを見るのをできるだけ控えましょう。

心身のリズムを整える。

覚醒や睡眠など心身のリズムは「体内時計」という仕組みにコントロールされています。
 ・起きる時間を毎日一定にする。
 ・起きたら日光などの光を浴びる。
 ・毎日朝食を食べる、水分をとる。
 ・夜は休養をとり、なるべく強い光を浴びない。
 などが効果的です。

～ 1人で悩むより、まず相談を ～

こころの相談電話

(岩手県精神保健福祉センター内)
※土日祝日及び年末年始は除く

019-622-6955

相談時間／9:00から18:00

0570-064-556

相談時間／9:00から18:00・18:30から22:30
夜間は日本精神保健福祉士協会等が対応

- | | | |
|--------------------------|--|----------------------------|
| ● 県 央 保 健 所 019-629-6574 | ● 大 船 渡 保 健 所 0192-27-9922 | ● 久 慈 保 健 所 0194-66-9680 |
| ● 中 部 保 健 所 0198-22-2331 | ● 釜 石 保 健 所 0193-25-2710 | ● 二 戸 保 健 所 0195-23-9206 |
| ● 奥 州 保 健 所 0197-22-2831 | ● 宮 古 保 健 所 0193-64-2218 | ● 盛 岡 市 保 健 所 019-603-8309 |
| ● 一 関 保 健 所 0191-26-1415 | 相談時間／土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～16:30 (盛岡市保健所は9:00～16:00) | |

県公式ホームページ

1人で悩むより、まず相談を

検索

