

8:00

NHK G



NHK

睡眠力

睡眠医療認定医

寝るには力がある
ということが分かってきて



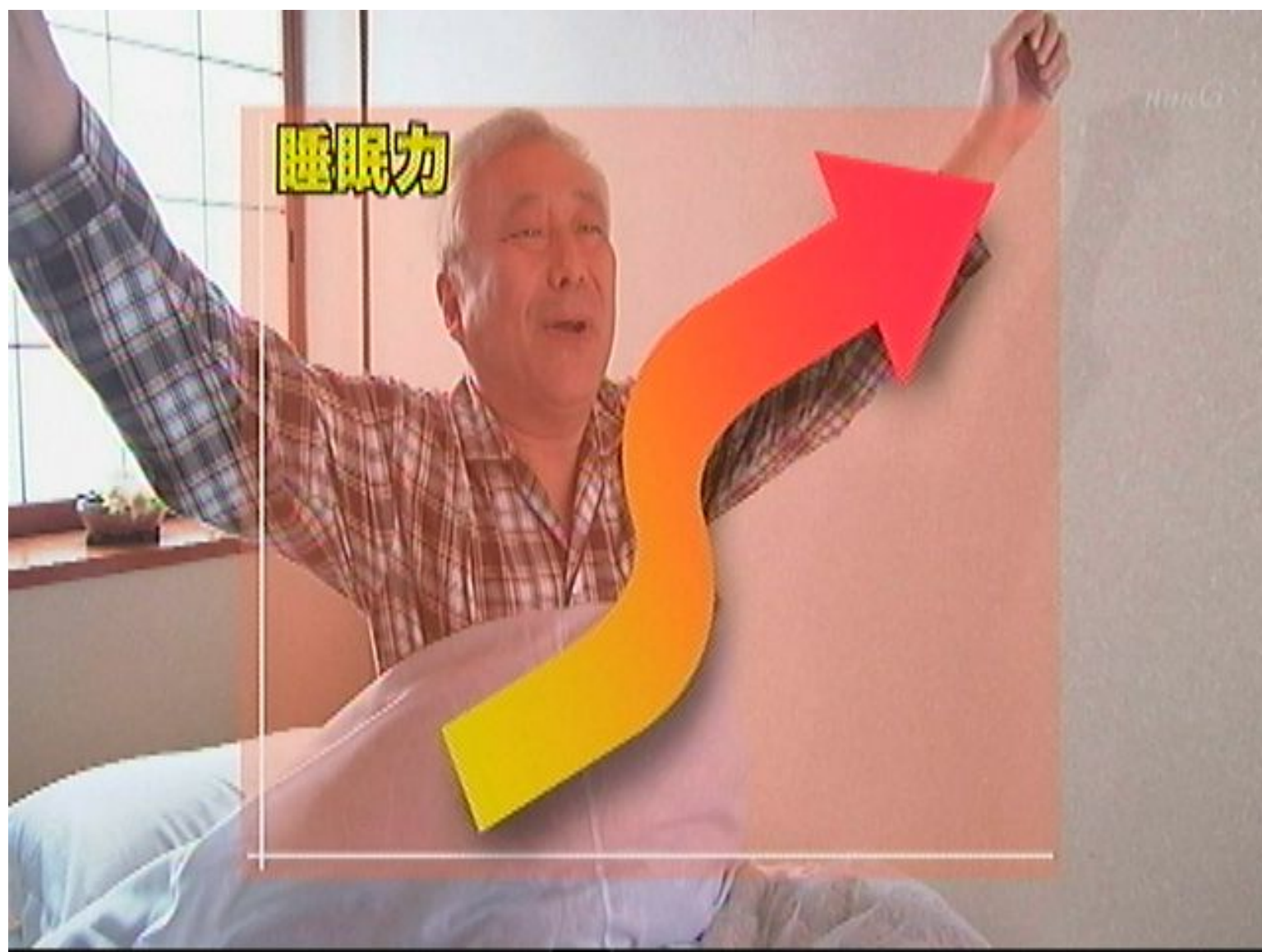
NHK G

睡眠力



年齢

















「眠り猫」



Q.「眠り猫」はどんな眠りの状態？



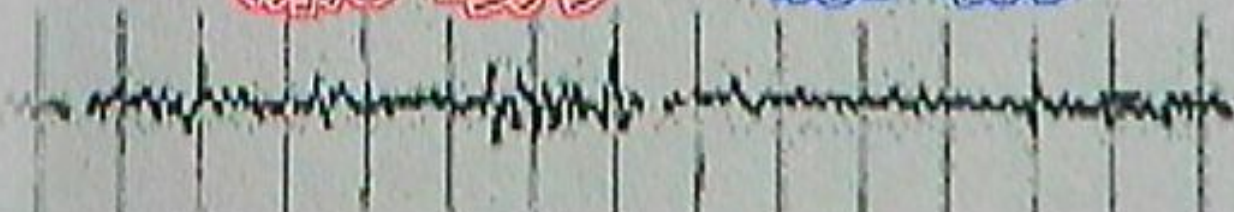




深い眠り



浅い眠り DEEP





深い眠り



浅い眠り

NHK

体内時計







シャワー



食事



トイレ



勉強

Q. 体内時計を調整するのは何？



答：食事

NHK G

答. 食事



NHKG

成人の平日の平均睡眠時間

7時間19分

NHK「国民生活時間調査」より



ウマ



コウモリ



モグラ



ゴリラ

Q. もっとも睡眠時間が短い動物は？



ウマ...2~3時間

答. ウマ

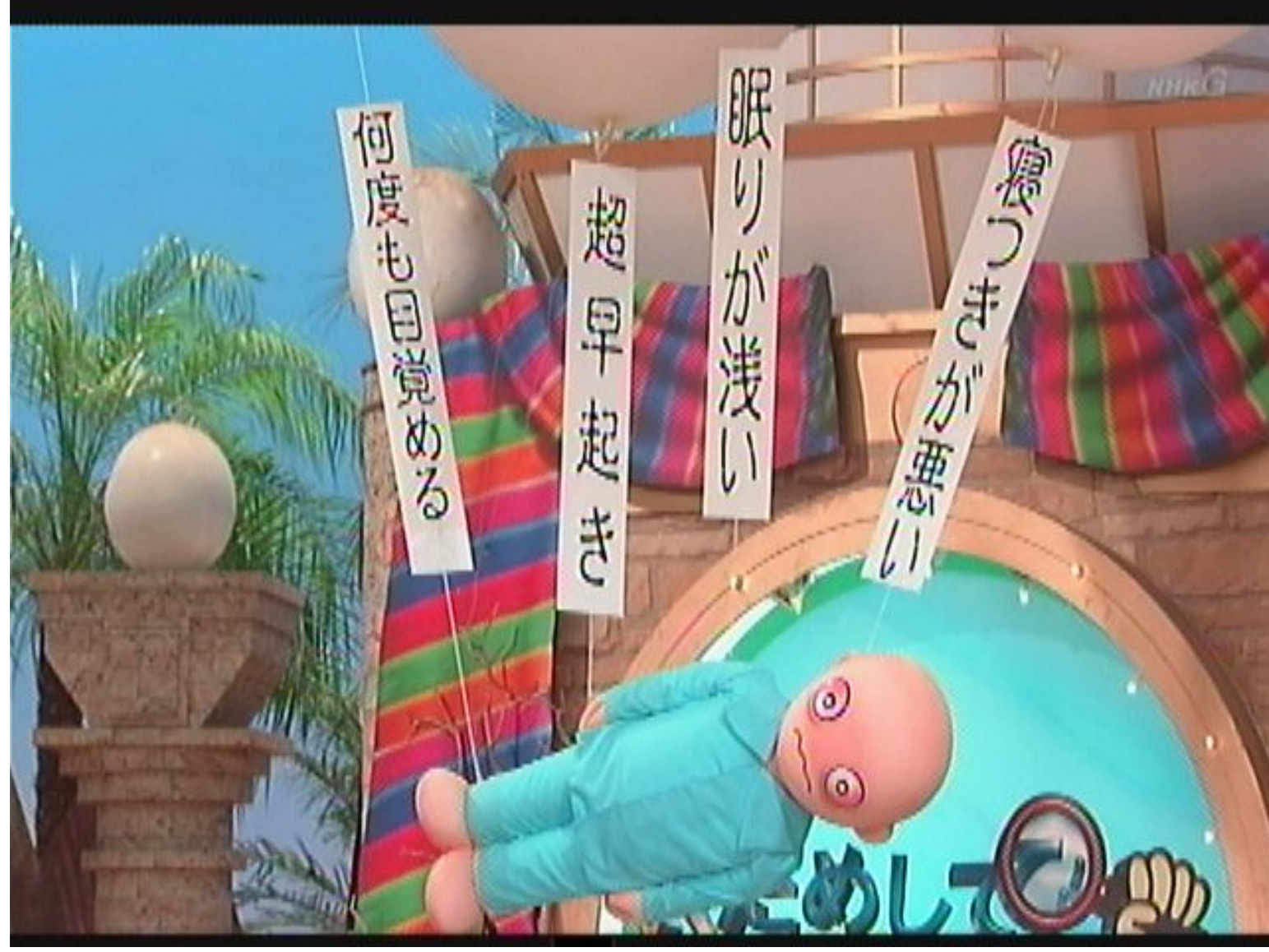


コウモリ…19時間



モグラ...8時間半





睡眠の悩み解決!

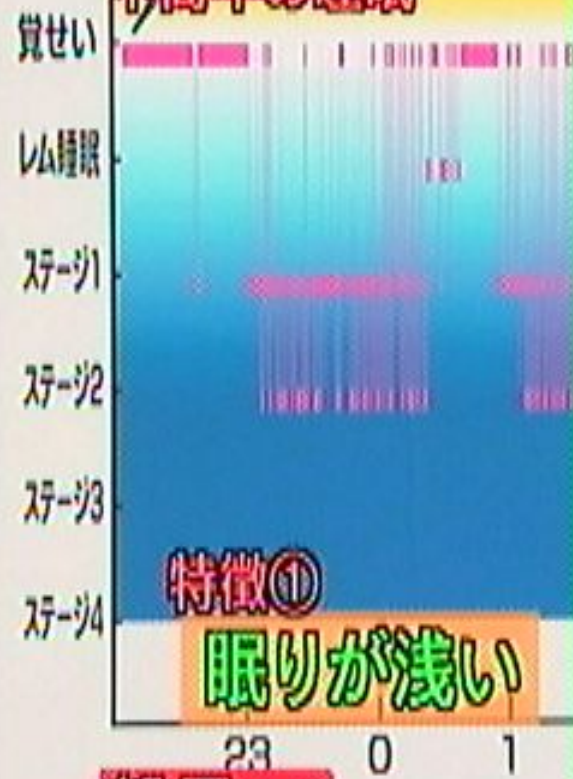
4つのワザ

中高年からの睡眠力アップ作戦

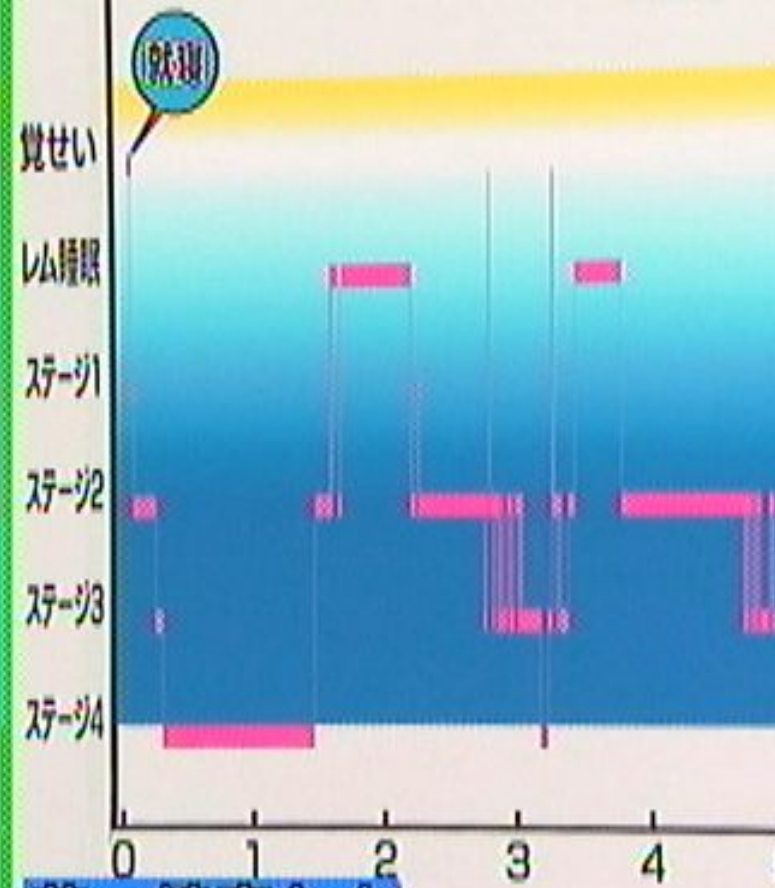
NHK G



知られざる実態 中高年の睡眠



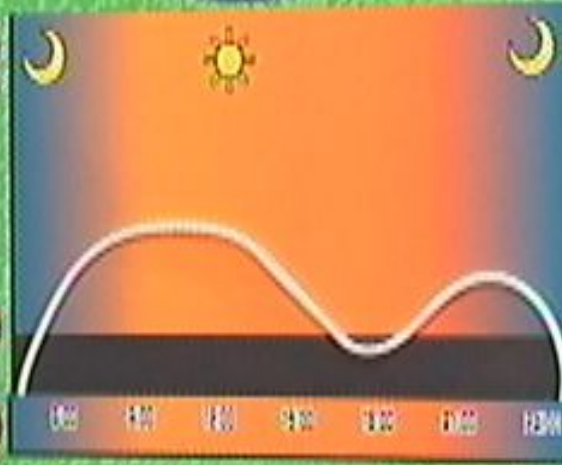
都甲さん



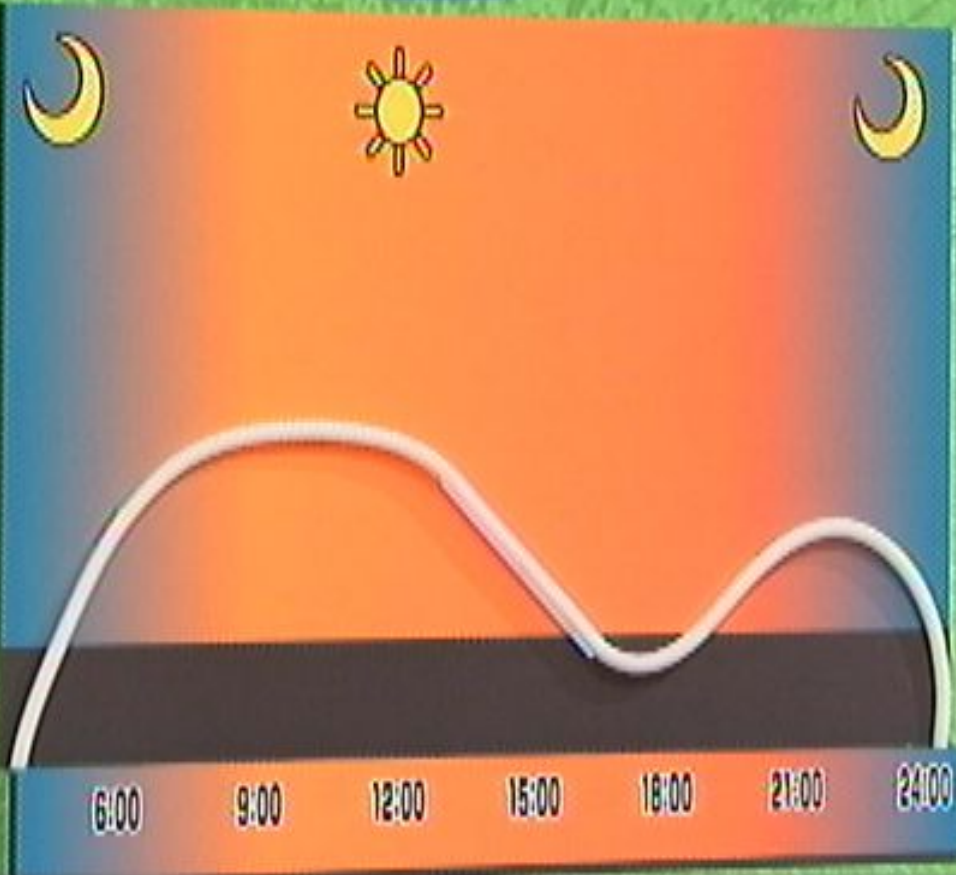
若い健康な人

知られざる実態
中高年の睡眠

覚醒度



知られざる実態 中高年の睡眠 覚醒度



覚せい

レム睡眠

ステージ1

ステージ2

ステージ3

ステージ4

楽々!
夕方の眠気対策

NHK G

睡眠力アップ作戦 その①



楽々!
夕方睡眠対策

睡眠力アップ作戦⑥

早い時間帯の昼寝

楽々!
夕方の眠気対策

NHK G

睡眠力アップ作戦 その②



楽々!
夕方の眠気対策

睡眠力アップ作戦②
夕方の運動

なんと!

○時計が乱れると脳

楽々!

夕方の眠気対策

なんと

〇〇体操

禁振り!?

夕方体操①

両肩を上げてからストンと落とす

楽々!
夕方の眠気対策

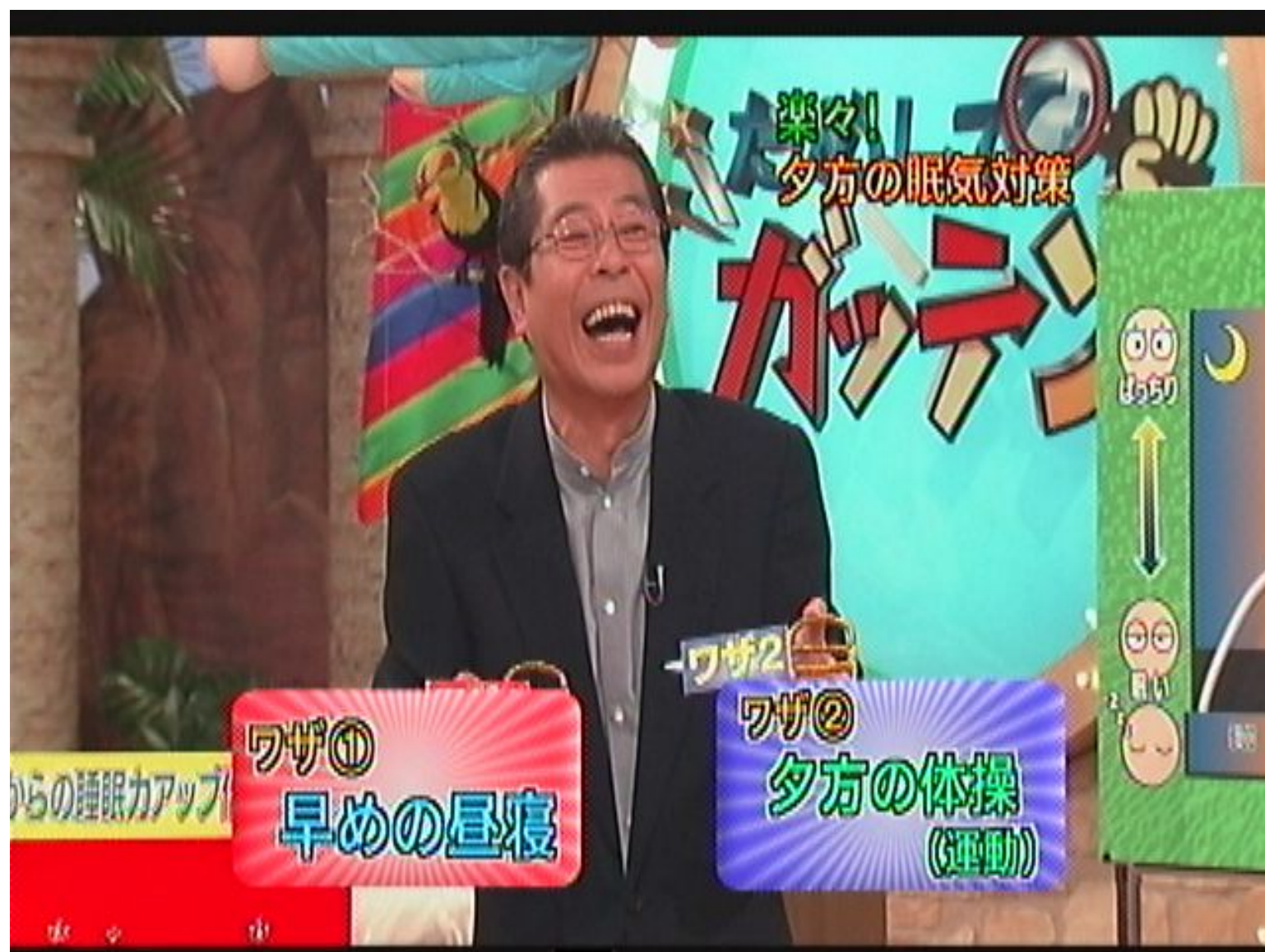
夕方体操②

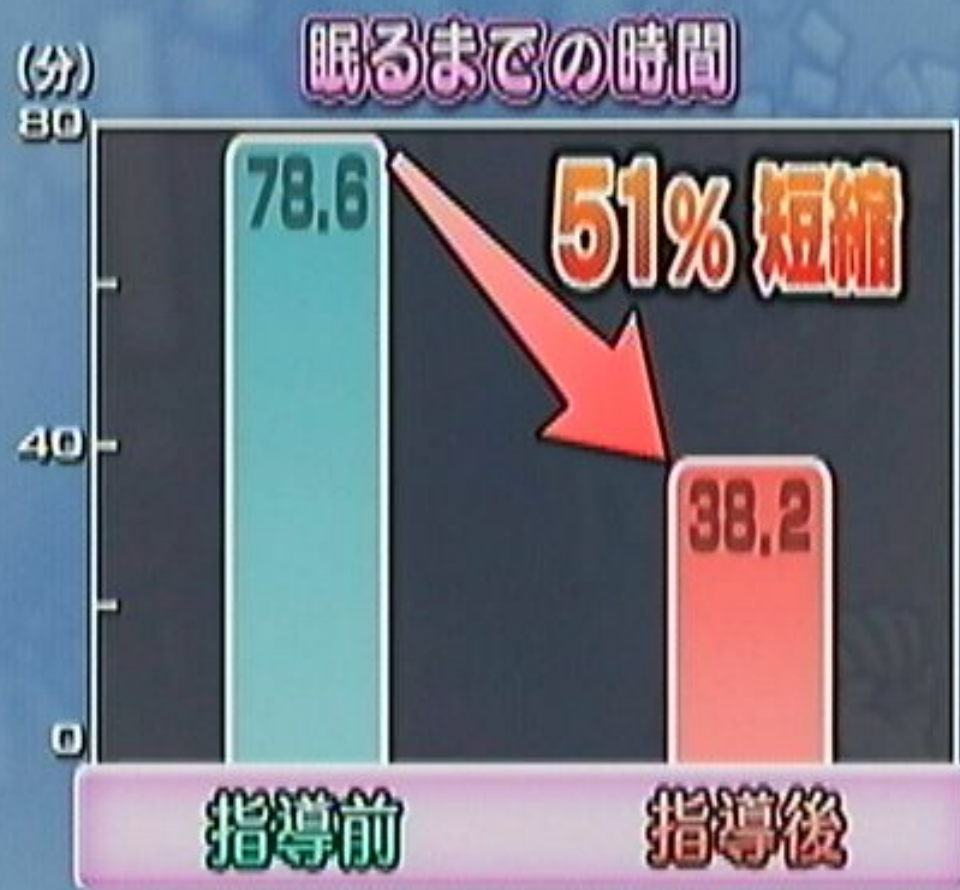
両足つま先の曲げ伸ばし



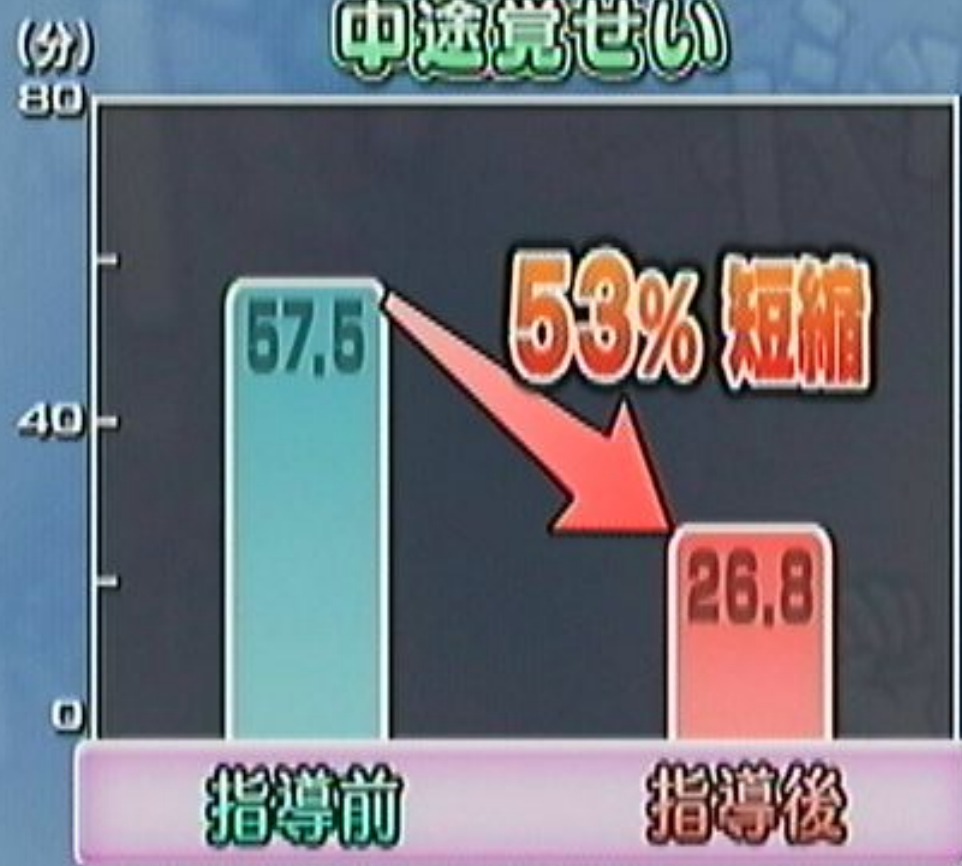
楽々!
夕方の眠気対策

日中の過ごししかたを
しっかりすることによって夜をよくする





中途覚せい



楽々!
夕方
の眠気対策

かき せい
覚 醒 度



ポイント

昼寝は午後1～3時の間に短く

楽々!
夕方の眠気対策

ポイント

昼寝は食後が狙い目

楽々!
夕方の眠気対策

ポイント

昼寝は30分以内





光で睡眠を整える!?

NHK G

体内時計調整術①

目覚めてすぐに光を浴びる

光で睡眠を整える!?

NHK G

体内時計調整術②

起床30分以内に朝食をとる



光で睡眠を整える!?

NHKG

それと同時に青春時代が
よみがえったような感じがします

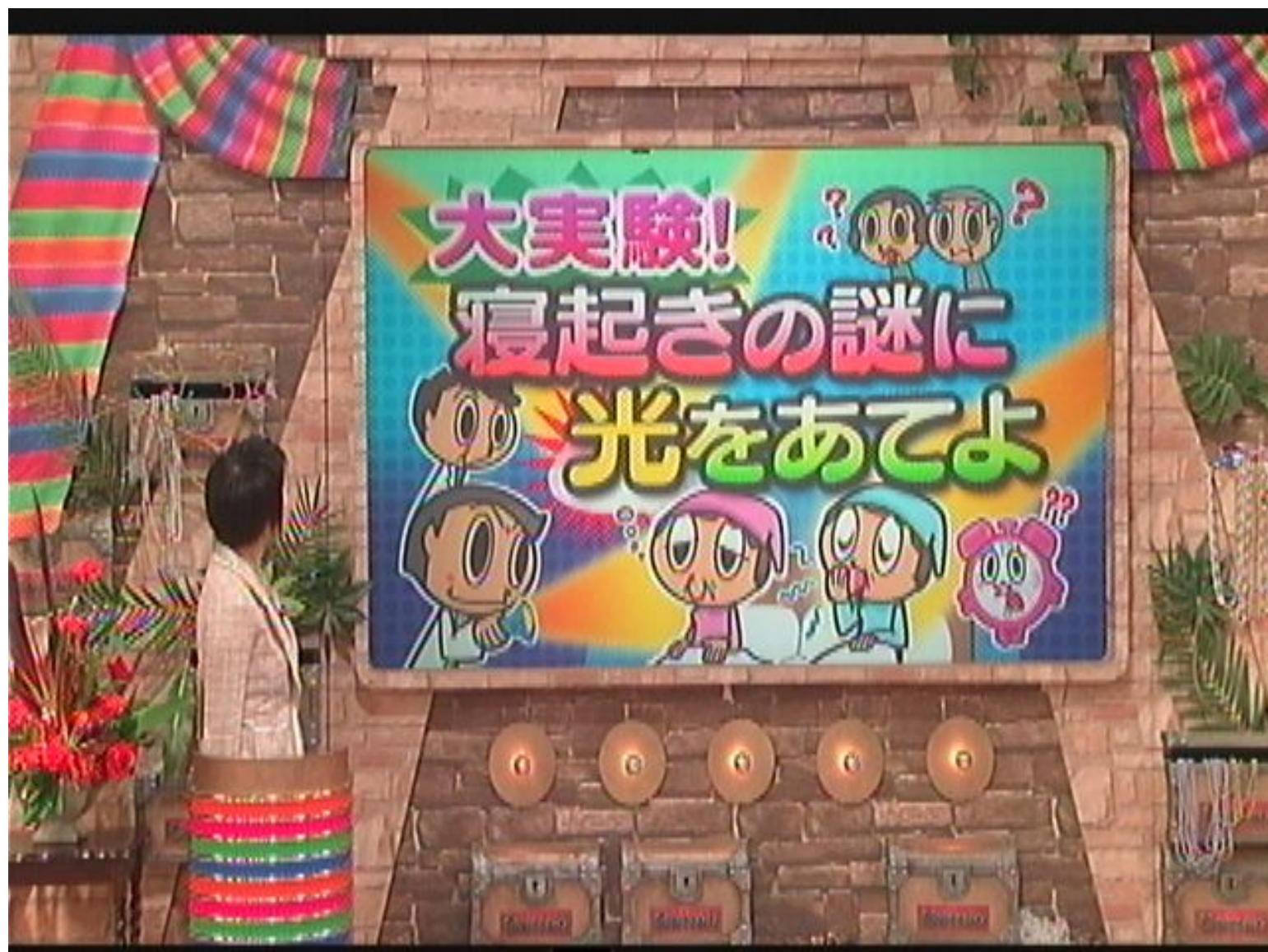
光で睡眠を整える!?



光で体内時計を

リセット





睡眠医療認定医

遠藤 拓郎さん

光は、浴びるタイミングによって
リズムの変化が変わります



深部体温の変化 夜に光

(姉 ゆうこさん)

(°C)







睡眠と光
密接な関係

午後1時より前 → 体内時計は**前倒し**
午後1時以降 → 体内時計を**遅らせる**



睡眠と光
密接な関係

季節や天候によって
体内時計は毎日ずれている

睡眠と光
密接な関係

仕事などスケジュールに間に合う分には
あまり深く考えないほうがよい

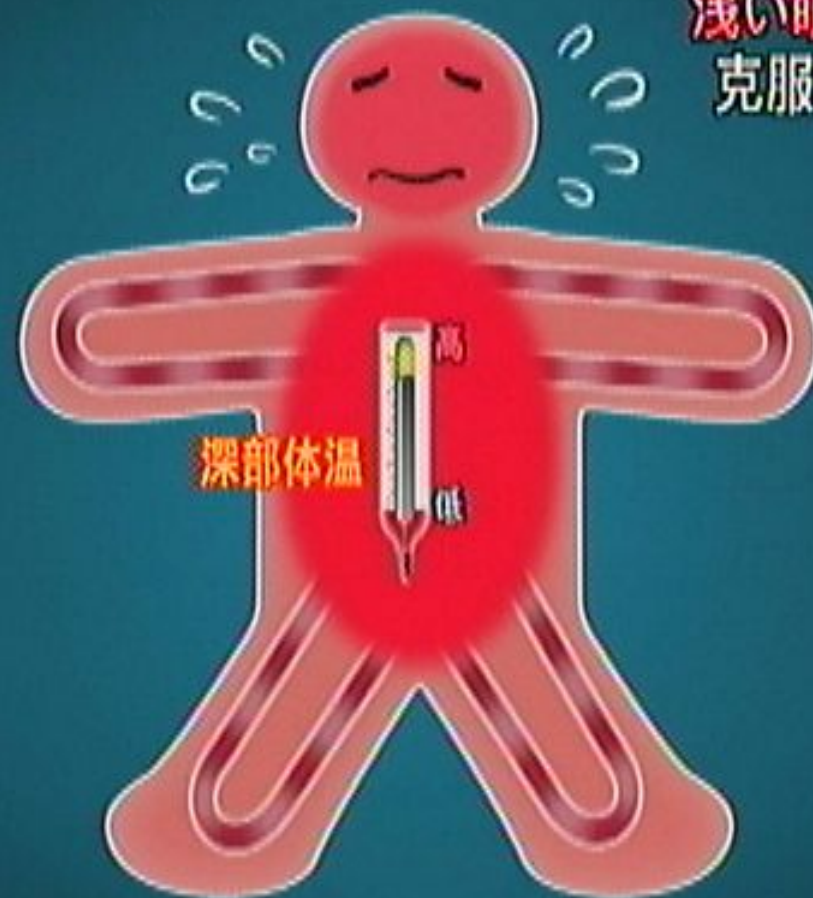
深部体温の変化



浅い眠りを
克服する

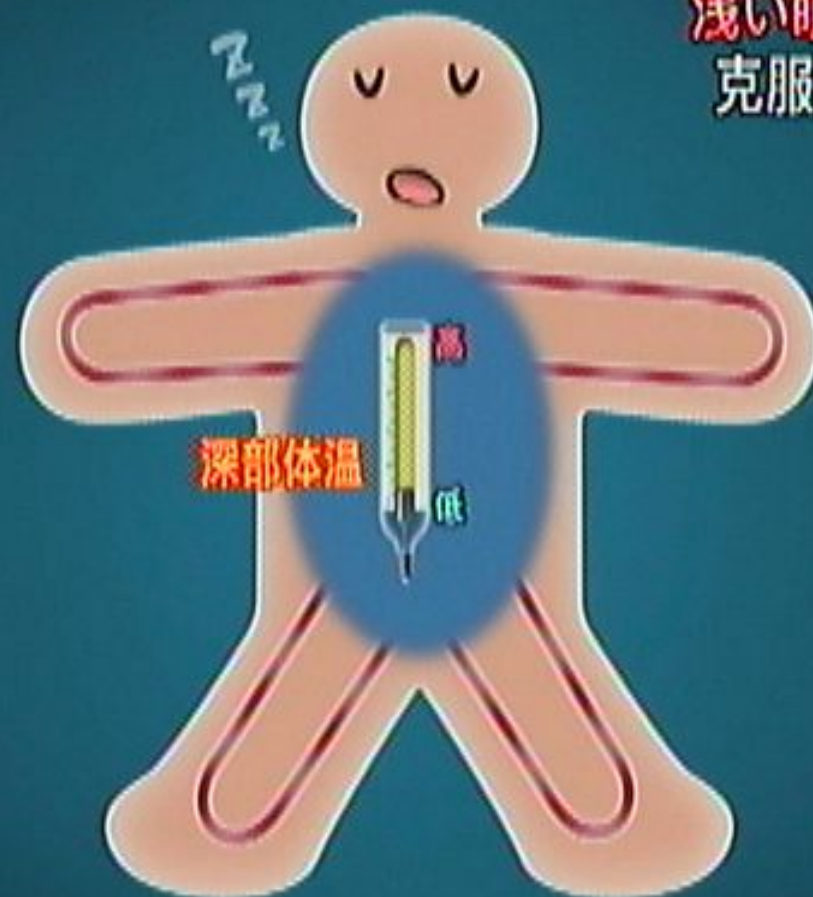


浅い眠りを
克服する



深部体温

浅い眠りを
克服する



NHK G

浅い眠りを
克服する

ポイント

お湯は40℃ 半身浴がおすすめ

NHK G

浅い眠りを
克服する

ポイント

寝る1～2時間前に

睡眠力アップ
4つのワザを実践

睡眠力アップ作戦①

午後1時から3時の間に短い昼寝

NHK G

睡眠力アップ
4つのワザを実践

作戦②

軽い運動

作戦③

夕方の光

睡眠力アップ
4つのワザを実践

NHK G

睡眠力アップ作戦④
就寝前のお風呂



睡眠力アップ
4つのワザを実践



睡眠力アップ作戦(おまけ)
寝室のテレビを禁止

睡眠力アップ
4つのワザを実践





ワザ④
就寝前の風呂

短い昼寝

夕方の光



短い昼寝

夕方の運動

夕方の光

お風呂



不眠に対する
心がまえ

睡眠時間が短くなってくるのは
理にかなったこと



不眠に対する
心がまえ

NHK G

眠れないときは思い切って
ベッドから出してしまう



超簡単!
快眠枕の作り方

寝返りがうちやすい枕をめざす!

超簡単! 快眠枕の作り方

用意するもの

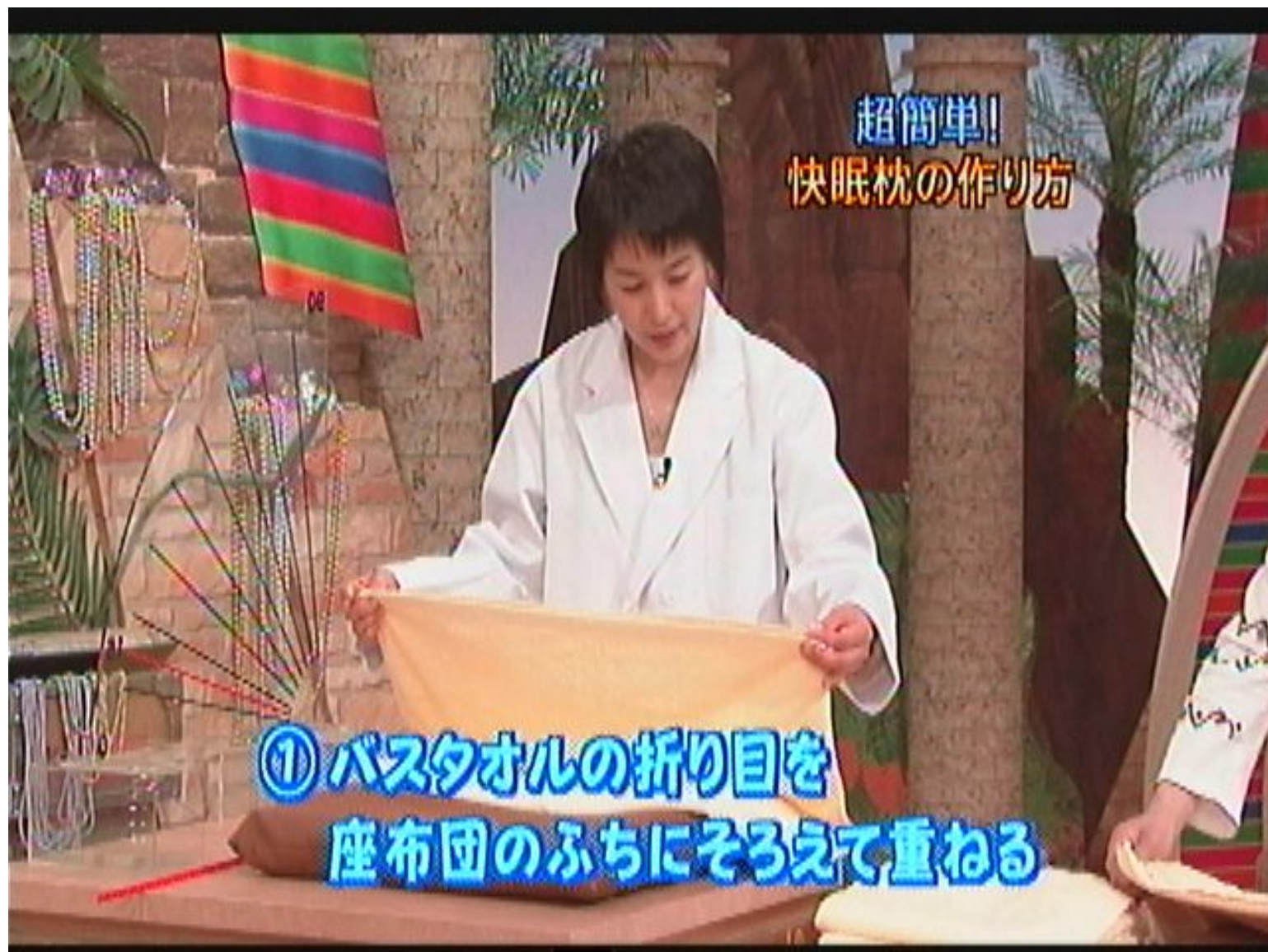
- ・座布団(厚さ3~4cm 固いもの)
- ・バスタオル(幅50cm以上)

考案

山田 朱織さん

超簡単!
快眠枕の作り方

① バスタオルの折り目を
座布団のふちにそろえて重ねる



NHK
超簡単!
快眠枕の作り方

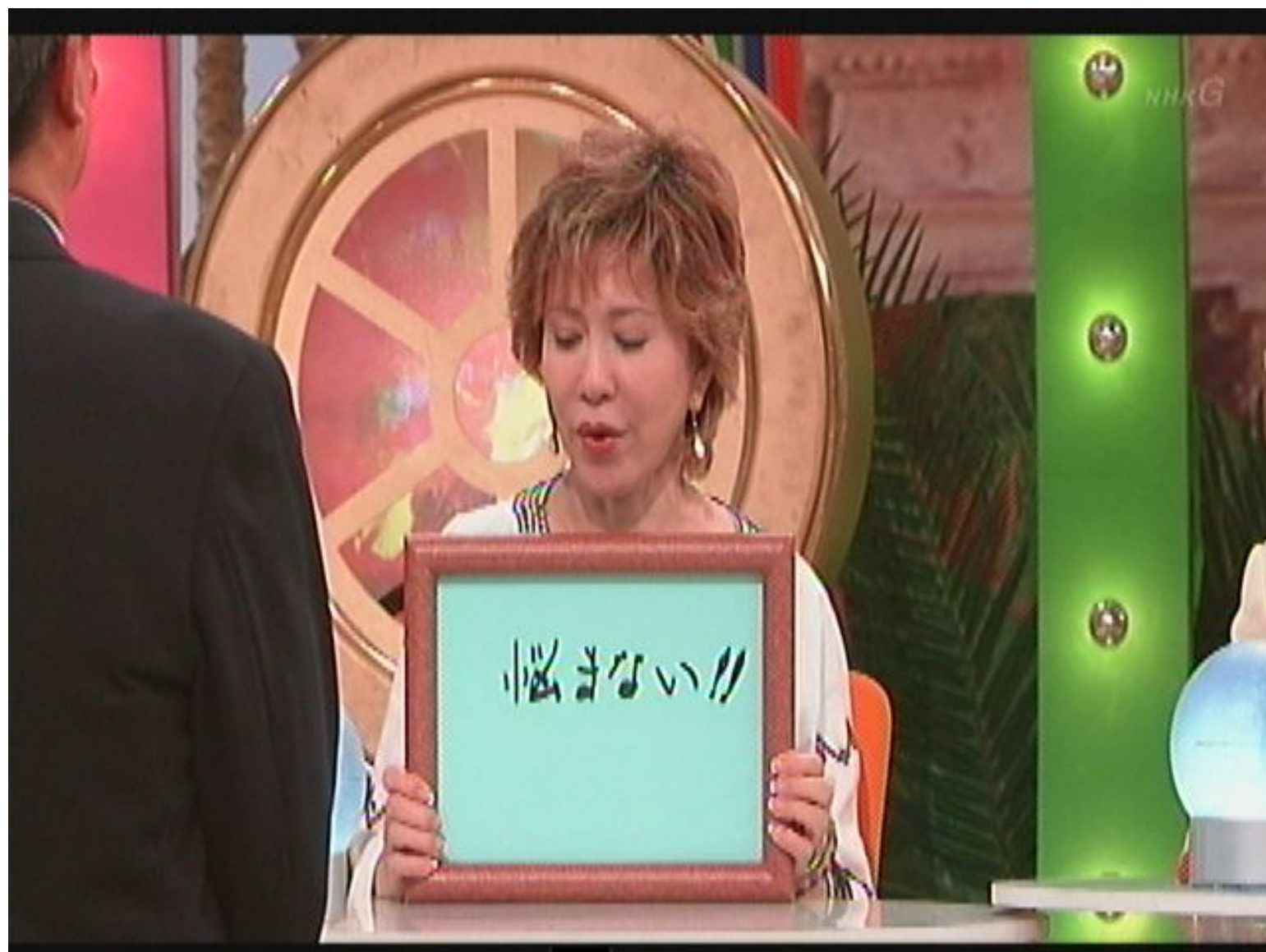
② 右手で左肩を 左手で右肩をつかむ

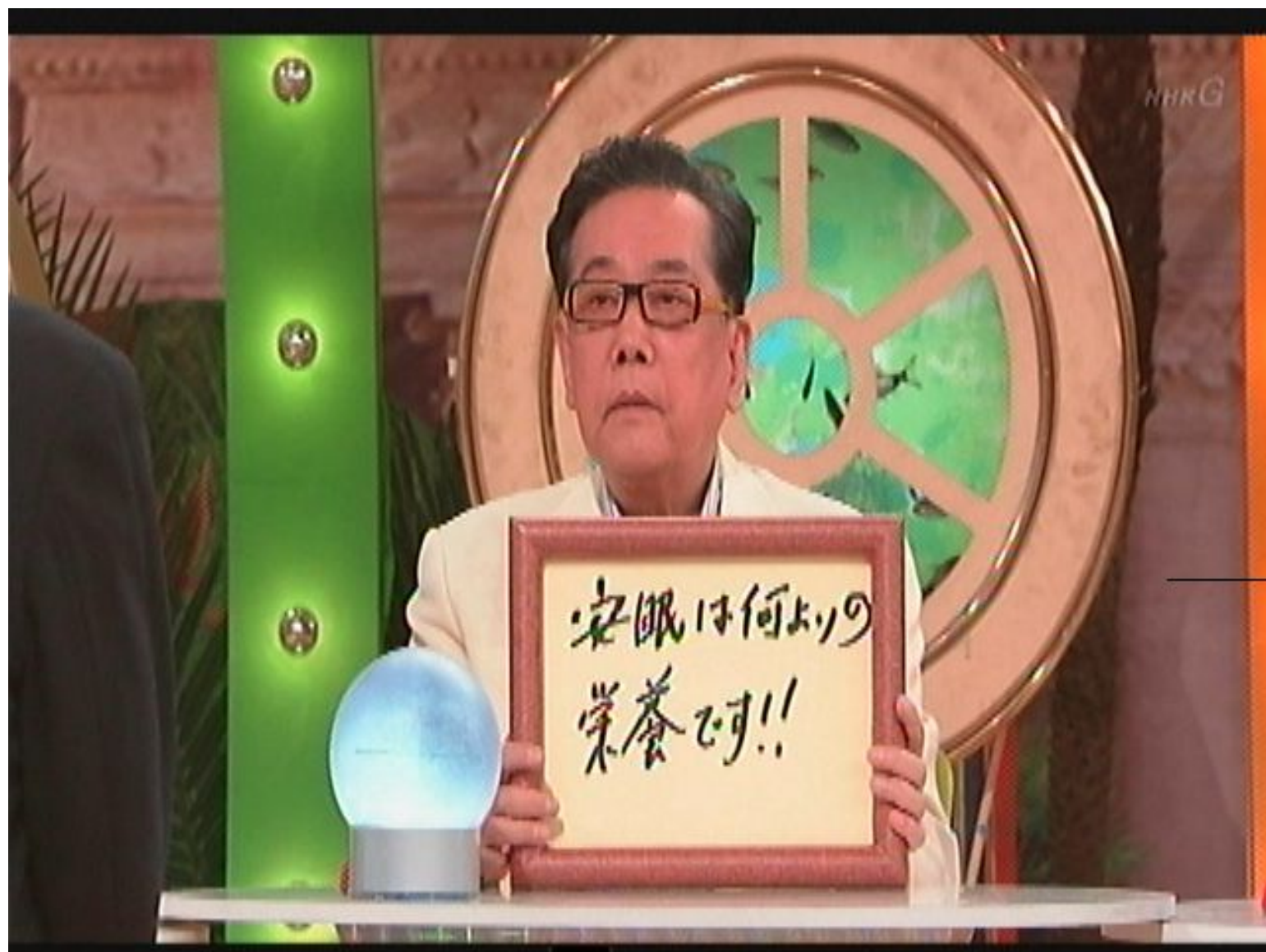


超簡単!
快眠枕の作り方

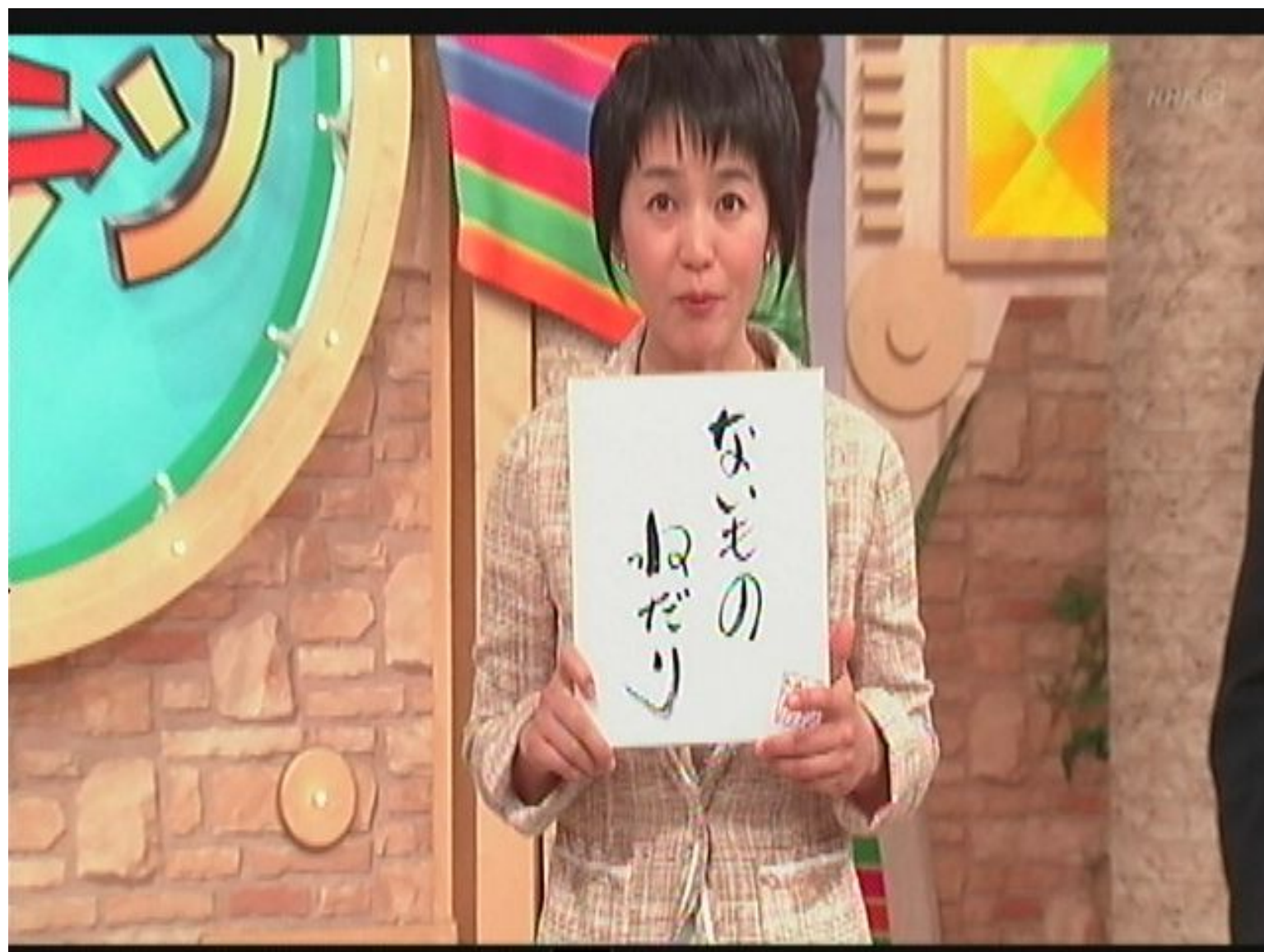
③ 顔と体の中心線が
敷布団と平行になればOK











- ホームページもみてね
<http://www.nhk.or.jp/gatten/>
- データ放送(地上波デジタル)で
クイズ・アンケートを実施中
- 携帯 メニュー → TV → NHK → 50音順 → ためしてガッテン

