

## 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者: 前村沙都子

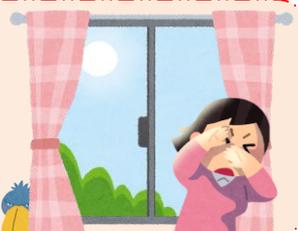
Tel(086)272-8116 Fax(086)272-0883  
<http://okayamaeap.jp>

### 日々の行動で、睡眠をコントロール♪

“ぐっすり眠ってさわやかに目覚めたい”と思っていても、なかなかそうはいかず、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。これまでの研究によって、睡眠は日々の行動によってある程度コントロールできることが分かっています。そこで今回は、その方法について、いくつかご紹介したいと思います。

#### ①目が覚めたら布団から出て、朝の光を浴びる

朝は決まった時間に目覚ましをセットし、なるべくさっと起きて、**太陽の光**を浴びます。睡眠不足は朝寝ではなく、夜早めに休むことで解消することを目指しましょう。



#### ②睡眠時間にこだわらない

以前は『8時間睡眠が体にいい』といわれていましたが、現在では睡眠時間と同じくらい**睡眠の質**も重要であることが分かっています。睡眠時間にこだわらず、“短い時間でも熟睡できればいい”と考えてみてはいかがでしょうか。



#### ③昼寝は 15 時まで、30 分以内に

眠気退治に、短い昼寝（**5～30分ほどの昼寝**）は有効です。しかし、15時以降に昼寝をしてしまうと、夜の睡眠を妨げてしまうことがありますので、注意が必要です。（若い人なら 15～20分、お年寄りなら 30分以内がおすすめです）



参考：足達淑子 不眠を克服する習慣改善法 ぐっすり眠る

#### 《お知らせ》



岡山 EAP カウンセリングルームと同一法人内にありました「けやき通りメンタルクリニック」が、2017年10月より、同じく同一法人である「林道倫精神科神経科病院」と統合いたしました。今後は、「林病院（けやき外来）」として、さらなる医療体制の充実を図るとともに、今まで通り親しみやすい医療機関として地域に貢献してまいりたいと思いますので、引き続きよろしくお願いたします。

\*けやき外来の場所、電話番号（086-272-8570）は以前と変更ございません。

