

講座の主な概要

- アテネ不眠尺度で「睡眠の質」を自己点検
- 不眠が続くとどうなる？⇒生活習慣病リスク（糖尿病・心臓病や脳卒中・認知症）が高まる、心が不安定化、抵抗力不足で感染症になりやすい
- 睡眠のしくみを知ろう⇒レム睡眠とノンレム睡眠
- 何で昔のように眠れないの？⇒年齢とともに睡眠のリズムは変化、体内時計が弱くなる
- 睡眠の質を上げる戦略
 - ①体内時計を整える
 - ②深部体温（通常体温+0.5～1度）をコントロール
 - ③寝床を寝る場所にする工夫
- 睡眠記録用紙（様式配付）を一度つけてみましょう
- 呼吸を整えよう（簡単呼吸法）
- 睡眠リズムを整えるセルフケア
- 水分補給、足のむくみ対策（もしもし亀よ体操）、今日からできる睡眠力アップのポイント8項目（マンガで確認）
- 補足：椅子deビクスをやってみましょう

