

リハビリ日より3月



眠りたいのに
目が覚める



ベッドに入ってから
寝つきが悪い

そんなお悩みがある方

手先足先が冷たいと感じる方は当てはまるかも！

今回は睡眠前の深部体温変動が、入眠に及ぼす効果についてお伝えします。

深部体温とは？

体の表面の温度を「皮膚温」、脳や内臓などの体の内部の温度を「深部体温」といいます。

まず眠気はどう起こる??

1日の中で最も大きな眠気が起こるのは夕方から夜間



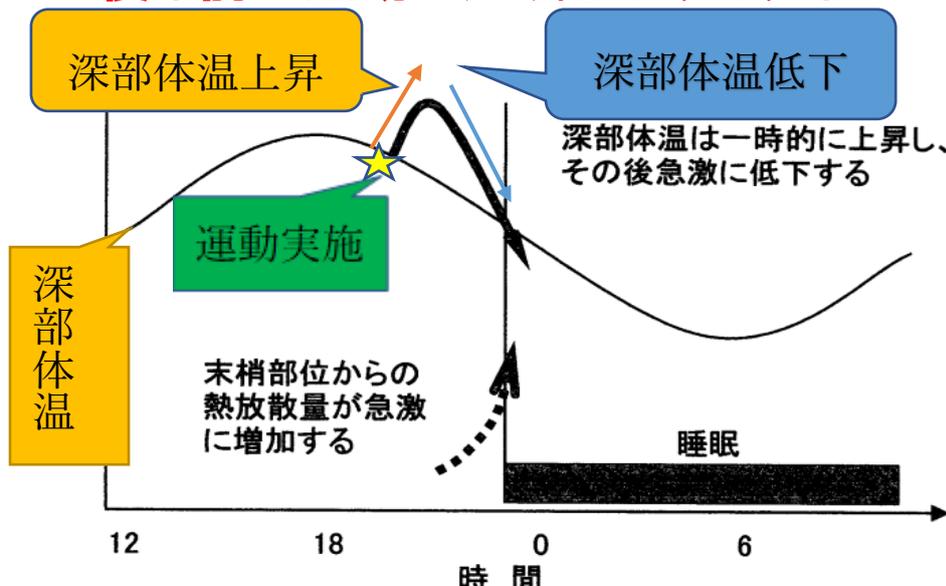
深部体温が低下する時間帯に
大きな眠気が生じることが
明らかにされています。

一日の深部体温の変化

夕方に最も高く、明け方に最も低くなるというリズムが存在。夜間深部体温が低下し始めると睡眠の準備にはいります。一般的に20~0時頃。

入眠後は深部体温が徐々に低下、最も低くなった後、上昇し始めたところで目が覚めやすいと知られている。一般的に6~8時頃。図1参照

寝る前の運動で入眠しやすくする



身体運動は深部体温を上昇させます。運動終了後にはこれらの発生された熱を手足の先で放散し深部体温を低下させます。

図 1. [小田史郎、「睡眠前の体温変動が入眠に及ぼす影響」北翔大学 2003 年 2 月 28 日]

いつ運動するべき？

自宅内で行う軽い運動(ストレッチなど)であれば、入眠直前。

汗ばむ程度の運動(ウォーキングなど)であれば、入眠の**2～3時間前**。

どんな運動がいい？

ストレッチは以下を参考に行ってみてください



1. 両手を組んで、腕を頭上に伸ばす

1回 10～15 秒程度
2～3 回



3. 両手で膝を持ちお尻の筋肉が伸びるまで抱え込む

1回 10～15 秒程度
左右 2～3 回



2. 両手を組んで、手のひらを前に向けて腕を伸ばす

1回 10～15 秒程度
2～3 回

・ウォーキングは 20～30 分程度で、汗ばむくらいです。夜に行うときには足下に注意して行ってください。

・不明なことがあればお気軽にご相談ください