

# 休養のススメ ～快眠のためのアドバイス～

健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。  
睡眠をとりまく環境を整えることは快眠のための必須条件です。  
今回は寝具と入眠についてお伝えします。



保湿性 吸湿・透湿・放湿性  
柔らかさ 軽さ



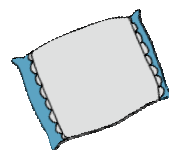
寝床内環境

温度：33±1℃ / 湿度：50±5% ※1

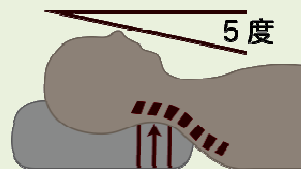


深い眠りを保つため、寝ている間の体温は低めになっています。  
眠りにつくと、熱を外に出すため、発汗しています。  
掛け敷き布団は吸湿・放湿性の良いものを選びましょう。  
また、発汗した体を冷やしすぎないように保温性も重要です。

敷き布団が柔らかすぎる場合、腰部と胸部が深く沈み込んでしまいます。また、首が前傾になり、眠りにくだけでなく腰痛の原因にもなります。反対に、硬すぎると骨が当たり痛みが出たり、血流が妨げられたりして、熟睡できなくなります。  
自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものが良いといえます。



快眠できる「枕」の高さとは、敷き布団と首の角度が約5度になるのが理想的といわれています。敷き布団と後頭部～首の隙間を埋める枕を選ぶと良いとされていますが、この隙間は個人差があります。この隙間に合った枕を選ぶと、首や肩への負担が減り、眠りやすいといわれています。



すき間の深さ (1-6cm) ※2

※1※2 出典 生活習慣病予防のための健康情報サイト（厚生労働省）e-healthnet.mhiw.go.jp



## 入眠儀式を取り入れよう



就寝前に行うその人独自の習慣のことを「入眠儀式」と呼びます。決まった行動を取ることで心身が安らぎ、脳に眠りモードへの転換を促してくれます。例えば、読書をしたり、ハーブティーを飲んだり、お気に入りのタオルにくるまってみたり…♪眠る前にしっかりリラックスする習慣を取り入れましょう。

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地（4階トレーニングルーム）  
電話：086-434-9875 FAX：086-434-9874



@kurashiki\_kenkou

Instagramにて  
健康お役立ち情報  
配信中！  
#健康づくり事業

健康づくり事業

検索

●利用時間：火・金・土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00  
水・木曜日 9:00～12:00、13:00～16:00、17:00～20:00

●休業日：日・月曜日・祝日・年末年始

※新型コロナウイルスの状況により、利用時間・休業日等を変更する場合があります