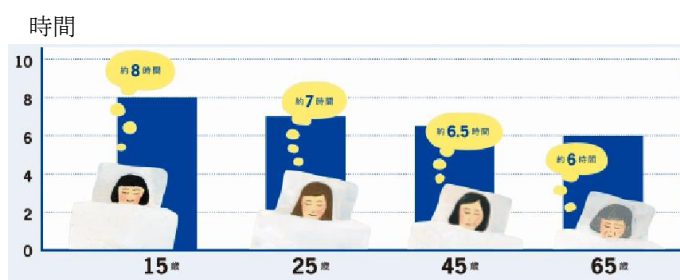


第6条 睡眠時間は6時間以上確保、 ストレス解消に心がけよう

ストレス社会といわれる現代では、十分な睡眠をとり、日常生活の中でリラックスできる時間を意識的に確保するなどして、ストレスへの対応能力を高めることが重要です。

睡眠時間の目安

「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、成人の標準的な睡眠時間は6時間以上8時間未満ですが、加齢とともに夜間に眠れる時間は短くなり、25歳で平均7時間、45歳で6.5時間、65歳では6時間とされています。



良い睡眠のために

- 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 睡眠薬代替りの寝酒は睡眠を悪くする。
- 眠れない・・・その苦しみをかかえずに専門家に相談を。
- 休日に遅くまで寝床で過ごすとは夜型化を促進する。
- 日中の眠気が睡眠不足のサイン。午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善。

ストレス (STRESS) と上手に付き合うコツ

- **S** ports **スポーツ**・・・勝負するのではなく、身体を適度に動かそう。
- **T** ravel **旅行をする**・・・日頃の生活から1～2日程度離れる旅行がお勧め。
- **R** est **休養をとる**・・・体を休めること(静養)だけでなく、入浴、おしゃべり、カラオケ、ショッピング、好きな音楽を聴くなど、自分の好きな時間を持つ。
- **E** ating **食事をとる**・・・栄養バランスを考え、家族や友人・地域の仲間と楽しく食事をとる。
- **S** leep **睡眠をとる**・・・毎日、決まった時間に床に入り、睡眠リズムをつくって、質の高い睡眠を目指す。
- **S** mile **笑う**・・・笑いは人間関係を円滑にするエッセンス！！

健康たかおか輝きプラン(第2次)では、「睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少」「ストレス解消を行っている人の割合の増加」を目指しています

