

入眠時・起床時のコツ

～光を上手に使おう～

布団に入ったけれど、なかなか寝つけない・・・
朝、なかなか目が覚めない・・・

様々な原因が考えられますが、
「光」も、眠りに大きな影響を与えます。

入眠と起床がスムーズになるよう、
光を上手に利用してみませんか？



入眠時のコツ

- ① 光の刺激を減らす（できるだけ部屋を暗くする）
目を閉じていても、脳は明るさは知覚しています（脳が働いています）。

できるだけ暗く（できれば真っ暗に）することで脳を休めることができ、入眠しやすくなります。

- ・ 遮光カーテンの利用
- ・ アイマスクの利用

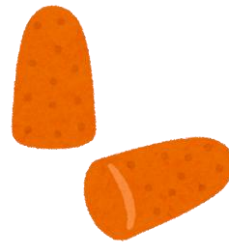


入眠時のコツ

② 音の刺激を減らす

小さな物音でも耳が聴き取ると、脳が働きます。音がするものを、できるだけ、減らすか遠ざけることで、脳を休めることができ、入眠しやすくなります。

- ・ 耳栓の利用



起床時のコツ

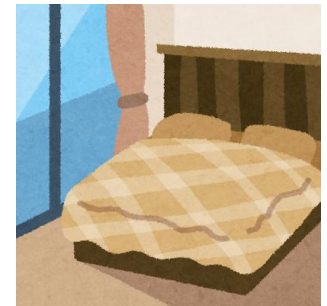
① 光を取り入れる

眠るときに、カーテンを開けたままにしてみましよう。

日の出の時間帯に外が明るくなると、室内も明るくなります。

その光が刺激となって、自然と目が覚めるようになります。

- ・ カーテンを開けて眠る
- ・ 設定時間に明るくなる照明を使う
- ・ 光目覚まし時計の利用



起床時のコツ

② 起床後に、太陽の光を浴びる

2,500ルクス（曇りの日の明るさ程度）以上の光を浴びると、脳が「朝だ！」と感じ目覚めます。

朝食を窓際で食べたり、通勤時に明るいところを選ぶのも、おすすめ。



参考: すぐに実践シリーズ「働く人の快眠術～心とからだの健康はよい眠りから～」中央労働災害防止協会 2013