

「十分な睡眠時間を取っているはずなのに、翌朝身体が重い」と思っている方は、良質な睡眠が取れていないのかも。良質な睡眠とは、寝付きよく、寝入りばなに3時間かけて最も深い眠りに入って、その後約90分のサイクルで、浅い眠りと深い眠りを繰り返し、浅い眠りの時に自然と目覚める事ができる眠りのことだ。

しかし、人は寝付きが悪いと良質な睡眠に入れずに、夜中に何度も目覚めたり、十分に深い眠りには入れないまま朝を迎えてしまう。

人の身体は、心身のメンテナンスを深い眠りの時に行う。深い睡眠には入れないまま朝を迎えると身体のメンテナンスが十分にできなくなるので、身体が重く前日の疲れを残したまま、身体が重苦しい・気分が悪い状態で目覚めることになってしまうのだ。

これでは、身体に疲労が蓄積していき、内臓機能も低下して病気になる可能性も。そのため、朝爽やかに目覚めたいなら、寝付きよく深い眠りに入らなければならない。

良質な睡眠に入るにはどうしたら良いの？

そもそも人の身体というものは、寝付き良く深い眠りには入れたら、自然と爽やかな目覚めが得られるようになっている。

なので、まずは寝る前に脳が睡眠の態勢になれるように、就寝時間の1時間前から良質な睡眠に入るための睡眠環境を整えることから始めてみよう。

良質な睡眠のためには寝る前に睡眠環境を整えないといけない？

人の身体は、副交感神経が活発に働いている心身リラックスした状態でなければ、脳が興奮して睡眠態勢に入れにくい。交感神経が活発な状態で、緊張していたり身体に力が入っていたり、コリが激しい状態では副交感神経に切り替われないままなので、脳は睡眠準備態勢に入れにくいのだ。

このまま無理矢理に眠ろうとしても、寝付きが悪く、寝入りばなの深い眠りには入れないので、睡眠中に良質な睡眠のための睡眠サイクルが得られない。

また、寝る前には内臓が休息状態には入れるように、消化も終わった状態にしておく必要がある。このように、良質な睡眠をとるためには、脳が睡眠態勢に入りやすい環境作りが必要なのだ。では、良質な睡眠のための睡眠環境の作り方を紹介する前に、夜寝る前にやってはいけないNG行動から解説しよう。

寝る前にやってはいけないNG行動5選

- 1、寝る前3時間前には食事をしてはいけない（消化のために臓器が活発に動くため）
- 2、お風呂からあがってすぐ寝る（体温を下げることによって深い眠りに入るのに、湯上がりに床に入ると、体温が下がらず深い眠りに入りにくいから）
- 3、寝酒（眠りを浅くする）
- 4、寝る前にPCやスマホの画面を見る（交感神経が活発になる）
- 5、寝る前に興奮するような映画や音楽を聴く（交感神経が活発になる）

良質な睡眠に入るためには、心身が完全にリラックスした状況に身体を持っていく必要がある。
そうすると、脳は自然と睡眠態勢に入るのだ。ではその方法をご紹介します。

寝る前にやった方がいい行動5選

- 1、バスタブにゆっくり浸かって心身をリラックスさせる（お風呂から上がって30分以上は起きておくこと）
- 2、お部屋をアロマの香りで満たし心身をリラックスさせる
- 3、ヒーリングミュージックをBGMにゆっくりと息を吐きながら軽いストレッチやヨガをして身体をほぐす
- 4、部屋を暖色系の照明にする
- 5、座禅をして、鼻で軽く息を吸って口から息をゆっくりと長め吐いて頭を真っ白にしてできるだけ無心になる