

月別テーマ

朝が変わる！寝る前のちょこっと習慣

2014年3月

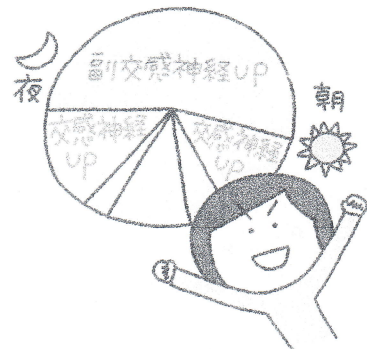
最近、朝起きるのがツラくて……。いつも目覚ましを止めたのに気づかないから、毎日遅刻ギリギリ。シャキッと起きて、余裕で1日を始める方法ってあるのかな？

自律神経が切り替わる朝は「バタバタ」とカラダに悪い

朝は時間との闘い。目覚めが悪いとさらに時間がなくなって、気持ちは焦るし、家の中を走り回ることになります。ところが、こんな朝の「バタバタ」が、1日を台無しにしてしまうこと、知っていましたか？

眠っている間、人間の体は自律神経のうち、リラックスをつかさどる副交感神経が優位になりますが、朝、目覚めるとともに、徐々に活動モードの交感神経優位に切り替わります。つまり、朝はちょっとしたことで自律神経が乱れやすい時間帯。この時間にバタバタ

すると、副交感神経から交感神経への移行がスムーズにいかず、疲れやすくなったり、1日中ボーッとしたりする原因になるのです。



朝、スッキリ起きられないのは夜のせい。夜習慣を変えてみて

朝はスッキリ目覚めてゆったり過ごしたい、と思っても、朝起きてから準備するのでは間に合いません。実は朝の目覚めは睡眠の質に左右され、その睡眠の質は前日の夜の過ごし方にかかっているのです。そこで、睡眠の質を上げて朝スッキリ目覚めるための、夜のおすすめ習慣をご紹介します。できそうなことから試してみて、朝のスッキリ度をチェック。試す前よりスッキリしたと感じたら、ぜひ続けて！

朝のお悩み1 起きられない

目覚ましは90分の倍数でかけ、起きる時間を声に出す

睡眠は90分単位で浅い眠りと深い眠りが交互に訪れます。「6時間後」「7時間半後」など睡眠時間が90分の倍数になるように目覚ましをかければ、目覚めがスッキリ。さらに明日の起床時刻を声に出して言えば、脳にもセットされて、その時間に目覚めやすくなります。



朝のお悩み2 体が重い

夕食には、翌朝、便をスッキリ出す食べ物を

夕食の内容が、翌朝のお通じを左右します。スムーズなお通じのためには、食物繊維を多く含む根菜類や野菜を積極的に摂りましょう。また、夕食の量が少なすぎると便秘につながります。肉や魚、豆などのたんぱく質もしっかり摂って、朝の快便に備えましょう。

寝る2時間前には食べるのをストップ

朝、体が重いとを感じる人は、寝る前に食べていませんか？睡眠中は胃腸の動きが止まるので、寝る前に食べたものが胃の中に残って体に負担をかけ、睡眠の妨げになります。寝る前2時間以降は食べるのをやめて、胃の中のものを消化してから眠りに入りましょう。

寝る前に1ヶ所だけほぐすなら「ふくらはぎ」を

1日中活動してカチカチになった体を、ストレッチなどでほぐして全身の血流をよくしてから寝れば、翌朝のスッキリ度が違います。時間がない時や、全身はめんどくさいな…と思う時はふくらはぎだけでもほぐして。重力の影響が下半身にたまった血液が戻りやすくなり、朝のむくみも改善します。

朝のお悩み3 気持ちが重い

寝る前3分間は、今日あったいいことを考える

眠る前にイヤなことを考えると、脳のストレスになって眠りの質が低下します。その結果、朝の気分もダウン。眠る前に考えていたことが夢に出やすいとも言われています。イヤなことがあった日も、寝る前の3分間だけは、いいことだけを考えるようにしましょう。

1ヶ所だけでも片づけ、明日の洋服や持ち物をセットする

やり残したことがあると思うと、なかなか寝付けず睡眠の質も低下。テーブルの上など1ヶ所だけでもきれいにすると、脳をリセットする効果が。さらに、明日着ていく洋服や持ち物を用意しておけば、安心して眠りにつくことができ、朝も段取りよく過ごせます。

朝のスッキリには、夜の準備が大切なのね。

さっそく試してみようっと。