

快眠の作法

Q

在宅勤務だから一日中部屋着で過ごしてるけど
なんだか最近寝つきがよくない・・・

A

入眠儀式として寝間着に着替えて
脳のスイッチを切り替えるのが効果的です



入眠時は部屋着から寝間着に ON・OFF を切り替えましょう

寝入りを良くするためには、『入眠儀式（ルーティン）』が大切です。寝る前に習慣的に同じ行いをする事によって、脳が『これから寝るんだ』というモードに入り、より眠りやすくなります。最近では、在宅勤務の方も増えていると思います。あまり服装に気をつかわないで良い在宅勤務の場合では、部屋着のまま仕事をしたり、そのまま寝ている人もいるかもしれません。そうすると、脳のスイッチが切り替わらずにいつまでも寝られない、ということが起きてしまいます。「在宅勤務になってから寝付きが悪くなった…」など、睡眠に関する不調を感じる方は、寝る時は必ず寝間着に着替える入眠儀式をつくってみると良いかもしれません。



編集後記

今回のテーマは【入眠儀式】でしたが、皆さんに、入眠儀式はありますか？

儀式でもありませんが、私が意識していることは、寝る30分前ぐらいから、部屋の照明を落とすこと。天井の照明は早めに消し、ベッドサイドの小さなライトだけにしてしまいます。まさに本文の通り、脳が『これから寝るんだ』というモードに入るのがわかります。スムーズに眠りに入れることと、眠りの深さは掛け合いです。ぜひお試しください。

超寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛