

朝晩めっきり寒くなりましたね。

朝スッキリ起きれないと言う声を耳にしますが、みなさんはいかがでしょう？

さて、問題です！

睡眠時間は8時間がちょうどよい？

答えは×

A, 適切な睡眠時間は人によって異なります。

大切なのは、人それぞれが自分の年齢にあった適正な睡眠時間を知ることです。

では、どうすれば自分の適正な睡眠時間を知ることができるのでしょうか？

自分にあった睡眠時間発見のコツは、翌日の頭の冴え具合や体調で判断することです！

6時間眠ったほうが7, 8時間眠るより翌日、日中の眠気が強くなく、頭が冴え、体調が良ければ、6時間がその人にあった睡眠時間ということになります。

つまり、適正な睡眠時間とは、翌日の体調や頭が冴えていることを自分で体感することで決めるのがお勧めです。

日中に強い眠気がないかを睡眠充足の目安として、必要な睡眠時間が取れるよう、就床時刻と起床時刻について振り返る事も重要です！

睡眠と寿命について・・・

- ・ 必要な睡眠時間は人それぞれ
- ・ 日中の活動量、筋肉量も人それぞれ

POINT!

適正な睡眠時間発見のコツは、翌日の体調や頭の冴えで判断

- ① 自分に合った睡眠時間の長さを知る
- ② その睡眠時間を毎日とるように心がける

健幸とストレス緩和のための睡眠法～生活リズム健康法～から抜粋

参考にしてみてください。