

今できる！ 健康寿命を延ばすコツ

第3弾 良い睡眠をとる



健康の3要素は、**食事**、**運動**、**睡眠**と言われます。
健康寿命を伸ばすコツ、第1弾「**食べる**」、第2弾「**運動する**」に続き、
今回は、第3弾「**良い睡眠をとる**」です。

毎日、よく眠れていますか？

良い睡眠には、量（**時間**）と質（**休養感**）が重要です。
睡眠時間は、長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、
朝、目覚めた時に感じる、休まった感覚（**睡眠休養感**）は、
良い睡眠の目安となります。
日中はしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休んで
メリハリをつけることは**睡眠休養感**を高めることに役立ちます。
睡眠時間と**睡眠休養感**を確保して**健康寿命**を延ばしましょう！

Q 睡眠時間は、どのくらいが良いですか？



A

睡眠時間は、個人差があり、年齢とともに減少します。
60歳の平均睡眠時間は約**6時間**、**80歳**は約**5時間半**です。
長さにこだわらないで**日中に眠気で困らない程度に眠れば良い**
と考えましょう。

Q 60歳過ぎから床についても眠れません。

A

ストレスや健康に大きな問題がないのに眠れない場合、原因は**睡眠習慣の問題**が考えられます。
ゆっくり休んだ方が良いと思って、長い時間寝床で過ごす、睡眠の質（**睡眠休養感**）が低下し、日中の眠気が強まり、昼寝して、夜、眠れなくなるという悪循環が起きます。



毎日同じ時間に起きて、朝日を浴び、朝食をとり、日中は活動的に過ごす。
夜も決まった時間に寝るという規則正しい生活習慣と眠りやすいように
寝室の環境を整えることが大事です。
目が覚めたら寝床から離れるように心がけて、**寝床にいる時間は8時間以内を目安にしましょう！**

健康
クイズ

良い睡眠のために、朝食にお勧めはどちらでしょうか？（答えは裏面にあります。）

① フルーツ



② 卵



裏面に、「**良い睡眠のポイント**」を掲載しています。

良い睡眠のポイント

— 高齢者版 —

参考 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

1

寢床に8時間以上とどまらない 適度な長さで休養感のある睡眠を！

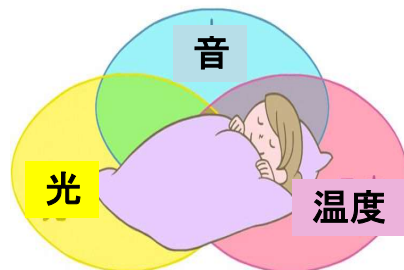
- ▶ 寢床には眠くなってから入る、目が覚めたら寢床から離れる。
- ▶ 朝起きたら太陽の光を浴びる。



2

光・温度・音に配慮した環境づくりを！

- ▶ 寝室の温度は、季節に応じて適温に調整する。
- ▶ 寝室は暗くして、照明やテレビを付けたまま寝ない。
- ▶ 寝る前にはスマートフォンを見るのを避ける。



3

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで 眠りと目覚めのメリハリを！

- ▶ 昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめる。
(12時から15時の間に15分程度)
- ▶ 日中はしっかりと身体を動かす。
- ▶ 規則正しく食事を摂り体内時計を整える。
- ▶ めるめの湯に入浴、ゆったりした音楽を聴くなど
リラックスできる時間を持つ。



4

カフェイン・お酒・たばこは控えめに！

- ▶ 夕方以降のカフェイン、飲酒、喫煙は控える。
- ▶ 寝酒は、かえって眠りを悪化させる。



5

眠りに不安を覚えたら専門家に相談を！

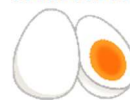
- ▶ 眠れないことをくよくよ考え込まないことが大事です。
心配する気持ちそのものが、不眠を悪化させます。
- ▶ 不眠が続く場合は、かかりつけ医に相談する。



健康
クイズ

答

良い睡眠のために、朝食は ② 卵がお勧めです。



解説

朝食に卵などタンパク質を摂ると、タンパク質に含まれる「セロトニン」が、夜、睡眠ホルモンの「メラトニン」になり、睡眠をサポートして快眠につながります。

朝食にフルーツを食べると、脳に必要なエネルギーを摂取でき、便秘改善や疲労回復など様々な効果が期待できます。是非、フルーツも食べて、バランスの良い食生活を送りましょう。

また、寝る前にホットミルクを飲むと、牛乳に含まれる「トリプトファン」という成分が睡眠ホルモンの「メラトニン」になるのでお勧めです。