



RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合

# 生活習慣の改善がポイント! 睡眠のお悩み解消法

睡眠に関して何らかの悩みを抱えている人は少なくないと言われています。  
朝すっきり起きられなかったり、日中に眠気が襲ってきたり・・・ということはありませんか？

それは、もしかすると睡眠の“質”が原因かもしれません。

今日から実践できる、睡眠の質を高める習慣を厳選して RIZAP が伝授します！

寝る 30 分～ 1 時間前に取り入れよう！  
快眠に導くストレッチ

## Step 1

【チャイルドのポーズ】

上半身(首、肩、背中、腰)の筋肉を  
リラックスさせる。



## Step 2

【コブラのポーズ】

腰痛予防や背中の  
引き締めに効果的。



## Step 3

【胎児のポーズ】

内臓の動きを整え、整腸や  
お通じの解消にも。



## Step 4

【深呼吸 (腹式呼吸)】

心身のリラックス。  
疲労回復の促進。



## ▶ Point!

一つ一つの動きをゆっくり焦らず、深い呼吸で行いましょう。

◀一緒にチャレンジ!



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

まずは動画でフォームを確認

## 睡眠の悩みを解消するには？



個人差はありますが、理想的な睡眠時間はおおよそ7時間半といわれています。寝不足を防ぐために自分に合った睡眠時間を取ることが大切ですが、今は交代勤務制で働く方が増えたり、仕事や家事に追われた

りして規則正しく十分な睡眠時間が取れないケースも多くなっています。そのため、まずは睡眠の時間にこだわりすぎず、睡眠の“質”を高めるように意識してみよう。

## 現在の生活習慣を見直して睡眠の質をグッと高めよう！

| 現在の習慣              | 影響                                                                 | 睡眠の質を高める習慣                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食を食べない            | 生活リズムが整わず、入眠を妨げてしまう<br>代謝が下がり太りやすくなる                               | 納豆や卵、牛乳など“たんぱく質”を多く含む食材を食べましょう。睡眠の質を上げるホルモンの材料になります。<br>また1日の中で夕食のボリュームを最も少なくすると、朝の食欲UPにも繋がります。                                                                                                             |
| 運動習慣がない            | 入眠のスイッチが入りづらくなる                                                    | 軽いウォーキング(20～30分程度)などを取り入れましょう。寝る3時間前までにを行うのが理想です。<br>                                                                     |
| お風呂をシャワーで済ませる      | 体温変化がなく<br>眠気を感じにくくなる                                              | 人は一度上がった体温が下がる過程で眠気を感じます。<br>ぬるま湯で15分程度の入浴をしましょう。                                                                                                                                                           |
| 寝る直前に夕食や夜食を食べる     | 消化活動が睡眠を妨げてしまう                                                     | 夕食や夜食は、寝る2～3時間前までに済ませましょう。<br>どうしても食事が遅くなる場合は、消化の良いもの(豆腐や納豆、茶わん蒸しなど)がおすすめです。<br>                                          |
| 寝る直前までスマホやTVを見る    | 光による刺激で覚醒してしまう                                                     | 寝る前の30分～1時間のスマホやテレビは控えましょう。                                                                                                                                                                                 |
| 睡眠前にお酒やコーヒーを飲む     | アルコールやカフェインによって眠りが浅くなってしまふ<br>※アルコールは寝つきは良くありませんが、睡眠の質を低下させてしまいます。 | 寝る1時間前にハーブティーでほっと一息つく習慣を作るのがおすすめです。<br>また、コーヒーなどによるカフェインの摂取は寝る7時間前までにしましょう。<br>※カフェインの効きが強い方は午前中までに摂取することがよいといわれています。<br> |
| 休日は昼頃まで寝ている夜更かしをする | 体内リズムが乱れ、日中の眠気、夜間の覚醒を引き起こす                                         | 決まった時間に寝る／起きるというリズムをつくりましょう。就寝時間と起床時間の中央時刻のズレを2時間以内にすることもポイントです。<br>また、日中の眠気は仮眠でカバーしましょう。仮眠時間は15～20分程度がベストです。仮眠の数分前にコーヒーなどでカフェインを摂取するとスッキリ目覚めることができます。                                                      |

生活習慣を振り返り、できることから一つずつチャレンジしていきましょう！

## 寝る30分～1時間前にストレッチを取り入れよう！

ストレッチには心身の緊張をほぐす効果があります。そのため、寝る30分～1時間前にストレッチを取り入れることでリラックスした状態を作ることができ、睡眠の質を高めることができます。またストレッチに

よって血流が良くなることも、寝付きをよくすることに繋がります。ぜひ今回動画で紹介しているストレッチなどを取り入れてみてください。



## RIZAP 語録

### 自分を“1番”大切にできるのは自分だけ

嫌なことがあった時、「イライラ」「モヤモヤ」して自身の生活を疎かにしていませんか？ そんな時こそ自身を労わり、睡眠や食事、入浴を丁寧に。「自分時間」を大切に過ごしましょう！

トレーナー 川元 梨代菜

