



エイジェックグループの皆様、こんにちは、「こころの安心 相談窓口」です。
朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じるようになりました。寒暖差により、体調を崩しやすい時期でもあります。感じている以上に身体が冷えていることがありますので、暖かくしてお過ごしください。
今月号は【快眠度チェックリスト】【質の良い睡眠をとる工夫】についてお伝えします。



快眠度チェックリスト

寝つきが悪い、寝ているはずなのに睡眠不足と感じる…自分の睡眠について、気になる事はありませんか。
日本睡眠学会が実施した調査によると「日本人の5人に1人は睡眠に関する悩みを持っている」とする報告もあります。睡眠の状態を知るために、まずは快眠度のチェックをしてみましょう。

快眠度チェックリスト

過去1ヶ月間に少なくとも3回以上経験したものをチェックしてみてください。

<input type="checkbox"/>	寝つきが悪く、なかなか眠れなかった	<input type="checkbox"/>	睡眠時間の長さに関わらず、全体的な睡眠の質が悪かった
<input type="checkbox"/>	夜間、途中で目が覚めた	<input type="checkbox"/>	日中、気分が滅入った
<input type="checkbox"/>	希望するより起床時刻より早く目覚め、それ以後は眠れなかった	<input type="checkbox"/>	日中の身体的および精神活動が低下した
<input type="checkbox"/>	昼寝を含めた総睡眠時間が足りなかった	<input type="checkbox"/>	日中にも眠気があった



あてはまる数がいくつありましたか？

チェック数が3つ以下

チェック数が：4～5つ

チェック数が6つ以上

不眠症ではありません。
良い睡眠を保ちましょう。

要注意。生活習慣や睡眠環境を見直すことをお勧めします。

不眠症の可能性が高いです。
早めに専門機関に相談を！

質の良い睡眠をとる工夫・・・、お勧めは3つの習慣



お風呂

38～40℃のお湯に20～30分間
浸かりましょう。
時間がなければ、足湯だけでも
効果あり。

出典：坪田 聡 睡眠のしくみ・快眠度チェックリスト
「不眠解決法は？ あなたの快眠度チェック！」



ストレッチ/マッサージ

手足をブラブラさせたり、足の裏（足ツボ等）を刺激したりすると、眠気が催されます。



読書

ただし、軽い読み物に限ります。
熱中すると逆に目が冴えてしまうので注意しましょう。

電子書籍はNG、ブルーライト刺激が睡眠に悪影響です。

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

