

睡眠改善で心身の健康 UP !

～「睡眠改善」で、健康増進・抗ストレス力 UP !～

【ねらい】

近年、うつ病のような「心の病」や生活習慣病、ヒューマンエラーなどその多くが「睡眠力」に関わっていることが明らかになっています。現代日本人の約 4 割が何等かの睡眠障害を抱えていると言われており、厚生労働省も 2014 年には「健康づくりのための睡眠指針」を発表し、睡眠改善による心身の健康づくりを啓発しています。この講座では、心身の健康（メンタル不調・生活習慣病）やヒューマンエラー事故にも密接に関わっている「睡眠」について正しい知識を身に付け、自らの睡眠を見直し、適切な睡眠の改善、睡眠障害への早期の対応によって、ココロと身体の健康づくりを目指します。



【モデルカリキュラム】 90 分～2 時間 詳細はお打合せにより決定します。

| テ ー マ | 内 容 |
|--|--|
| 1. 皆さん、睡眠を大切にしていますか？ <ul style="list-style-type: none">・「睡眠」に気を配っていますか？ 睡眠時間は足りていますか？・現代日本人は睡眠不足～睡眠時間の国際比較 | 睡眠時間の国際比較や過去との比較を通じて、「睡眠」に意識を向けて頂くためのパートです。 |
| 2. 知っておいて欲しい、質の良い睡眠が大切なわけ <ul style="list-style-type: none">・ホルモンの分泌を助ける！（免疫力 UP！！病気に強い体に！）・睡眠は、脳の成長、記憶力の向上、運動能力の向上に深く関係しています！・睡眠改善で、生活の質の向上、精神バランスを整える！・睡眠不足が引き起こす、現代病（生活習慣病・がん・鬱など）との関係 | 質の良い睡眠は精神バランスを整え、病気への免疫を向上させるだけでなく、能力アップにも効果を発揮します。睡眠が私たちの日常にどのような影響をもたらすのかを知る。 |
| 3. 正しい睡眠とその効果を理解しましょう！ (睡眠を理解するためのキーワード) <ul style="list-style-type: none">・睡眠の種類（レム睡眠とノンレム睡眠）・「眠り」の構造と役割（遅寝遅起きは、脳の発達に影響が！）・「寝る子は育つ」は本当です！～眠りが脳の発達に及ぼす効果・就寝時間と知能指数、記憶力、運動能力の関係（こんなに差が出る）・「やる気がでない」と睡眠の関係（因子分析） | 睡眠の種類や睡眠時のホルモンなど「眠りの構造と役割」について学びます。入眠時から覚醒（寝起き）までにどのような働きがあるのかを学んで頂きます。睡眠のメカニズムと効果について、各種のデータを交えながら学んで頂くことで、「今日から私も」と思って頂くパートです。 |
| 4. 皆で考えよう！睡眠改善のポイント ～睡眠改善は生活リズム改善につながる ①朝のポイント（体のリズムを整える） <ul style="list-style-type: none">・起床時は、太陽の光をしっかりと浴びて脳の時計をセット・「朝食欠食」による影響は大！・生活リズムを整える食事 ②夜のポイント（睡眠環境の調整） <ul style="list-style-type: none">・眠る前は脳と体をリラックス・眠くなってから寝床に！眠れないときは、気分転換・就床前のポイント | 心身一如という言葉がありますが、質の良い睡眠も生活習慣改善にもつながります。良い睡眠を迎えるためのポイントを生活リズムの面とリンクしながら学んで頂きます。 |
| まとめ ・眠りの良い循環、悪い循環 | |