

『自律神経』と『睡眠』を意識した一日の過ごし方

<朝>

- 15分の早起きで時間に余裕をもって行動を。余裕がないと副交感神経の働きが低下します。
- 布団の中でストレッチ（自律神経を睡眠モードから起床モードにスイッチ！）
- 起きたらまず日光浴で体内時計をリセット（晴れの日には5～10分、曇りの日は10～20分）。セロトニンとビタミンDを増やしましょう。
- コップ一杯の水で自律神経スイッチオン！
- 少し熱めのシャワーを浴びて体温を上げると、交感神経が活性化しスタートモードに。
- 朝食をしっかりとって、脳の自律神経を活性化。食べる前に白湯を飲むと効果アップ。
- 慌ただしい朝こそ、鏡の前で笑顔。ゆっくり深呼吸して副交感神経を優位に。



<昼>

- お出かけの際は視線を上。空や木々の緑でリラックス。胸張り姿勢になり質の良い呼吸に。
- 昼間のちょっとした散歩はセロトニンを生成し、睡眠を調節するメラトニンが増えます。
- 連続した作業は90分まで。交感神経を定期的に休ませてあげましょう。
- 笑顔でいるとストレスホルモンが減少！作り笑いでも効果あり。
- 自分が心地よいと思うリズムカルな音楽で、自律神経をリフレッシュ。
- 喫煙すると血管がしまり血圧上昇や脈拍上昇のリスクに。できれば禁煙を。
- 夕方頃にストレッチや軽い運動をして、昼間の疲れをリセットしましょう。



<夜>

- 夕食は寝る3時間前まで。ゆっくり休養モードに切り替える余裕を持ちましょう。
- 日が落ちてからのカフェインは睡眠の質を悪くするのでほどほどに。
- アルコールは自律神経を乱すし、寝る前のアルコールはかえって睡眠の質を下げる。ダラダラ飲みもやめましょう。
- 38～39℃のぬるめのお風呂で一日の疲れをとりましょう。時間がなければ足湯だけでもOK
- パソコンやスマートフォンは控えめに（ないと眠れないひとは、無理にやめる必要なし）。ゆったりした音楽やアロマの香りでリラックス。スマホを使うなら“ナイトモード”
- 寝室はフットライトやほのかな風、観葉植物やゆらぎの音など、自然に近い環境づくりを。
- 翌日の準備をして、少しでも不安を取り除きましょう。

