

しっかりと休みましょう

インターネットの普及に伴い、インプットされる情報が過多となり、脳はフル稼働しています。脳が疲労すると情報を処理できなくなり、集中力が欠けてミスが増える原因となります。ぼんやりモードと集中モードの切り替えがうまくできずに集中力が途切れたり、新しいことを始めたり生活に取り入れることも脳疲労の一因となります。

休むと言っても色々ある

休むとは、休憩、休暇、休息、休養がありますが、全て意味が異なります。

休憩	仕事や運動を一時やめて休むこと。活動の合間の短時間の休み
休暇	労働者が労働義務を免除される日
休息	のびのびとリラックスできる位の長時間の休み
休養	身体や心を休めて、気力や体力を蓄えること

今日のリセットと、明日へのリフレッシュは休養です。しっかりと休養するには質の良い睡眠が重要です。

「眠る」と「寝る」の違い

「寝る」は体を横たえて疲れた体を癒すことができますが、脳はしっかりと起きていて活動をしています。「眠る」は体の力が抜け無意識の状態になることで、脳は考えることを休みます。ただ、毎日夢を見ている、意識を遠くに感じている場合は脳が眠れていない可能性もあります。

脳をリラックスさせよう

脳を休めるために、物思いに耽る時間も必要です。考えることから解放され、ぼーっとできると脳はリラックス状態になります。起きている時間は何かしら情報が入り込んでしがちです。睡眠中に不要な情報と必要な情報を分けられるため、しっかりと睡眠をとりましょう。

ポイント

新しい何かを始める時は、一気に変えるのではなく少しずつ慣らしながら行っていきましょう。慣らし中に楽しい気持ちにならなければ、潔く止めてみましょう。

大切なのは睡眠と休養

身体や心を休めて気力や体力を蓄えるには、質の良い眠りが重要です。質の良い眠りは、1日をどう過ごすかに関わっています。

休日は、昼過ぎに起きてソファに寝転んで過ごし疲れた体を休めたい気持ちになります。しかし、疲れている体を動かさないと体は更に疲れます。重労働や運動で筋肉が疲労している場合には、休ませることは効果的ですが、それでも長すぎると効果はありません。

体力を蓄えるために散歩やウォーキング、ジョギングやジム、スポーツなどでからだを動かし汗を流せば、脳は元気だと錯覚し、スポーツを楽しめば脳は楽しいと感じます。

日々人間関係や仕事などでストレスを抱えている場合は、気力を高めるために趣味や娯楽、気分転換に時間を使います。会いたい人に会ったり、聞きたい音楽を聴きに行ったり、幸福感や爽快感を感じる行動をすることが休養です。からだを動かし楽しんでいる時間は余計なことを考えないため、脳はリラックスモードです。

スポーツや娯楽はからだと脳が楽しむと言っても、嫌々ながらの付き合いは娯楽とは言えず、脳はリラックスできません。他人から理解されなくても、心から楽しいと思える娯楽を探してみましょう。



ポイント

休日の休養がしっかりできれば、ストレスが緩和されて身体も適度に疲労し、質の良い睡眠につながっていくでしょう。

朝起きたら、まずこれを！

質の良い眠りのためには、朝起きてカーテンを開け、朝陽を浴びてください。朝陽を浴びると、脳とからだを目覚めさせる「セロトニン」を、14～16時間後に眠りやすくなるホルモンの「メラトニン」を分泌してくれます。夜の眠りのために、しっかりと朝陽を浴びましょう。

眠るためのリラクゼーション

ストレスがかかると、からだは緊張状態になります。心拍数や呼吸数が上がり、血管が狭くなります。逆にからだをリラックスさせると心拍数や血圧が下がり、ストレスホルモンを減少させます。

リラクゼーションは、心身を穏やかな状態にするために、呼吸と瞑想が中心となります。ゆっくりと呼吸し、血圧を下げることで心を落ち着かせます。何も考えずに目を閉じて無心になるとリラックスできるようになり、眠りに入りやすくなります。

アロマセラピーの組み合わせも、睡眠にプラスの効果を与えてくれます。定番のラベンダーは、心身の緊張をほぐしリラックスさせてくれます。ベッドに入ったら、枕などの寝具にアロマオイルをスプレーするとよいでしょう。



夢を見る人は認知症になりにくい？

睡眠中に脳は休むことができません。眠っているときにも明日の、未来のために常に働いています。

夢を見ているレム睡眠中は、物質交換が行われて脳がリフレッシュされていると考えられています。これが少ないと脳の老廃物がしっかり排泄されず、認知症のリスクが高まると言われています。

夢を見ないノンレム睡眠中は成長ホルモンの分泌が上昇し、ストレスホルモンが抑制され新陳代謝が活発に行われています。睡眠から3時間後でノンレム睡眠に達すると言われ、午後10時～午前2時の間が寝るのに適している時間帯です。

ポイント

1日の中で、「何時に眠り、何時に起きるか」を第一優先として決定し、残りの時間で日常生活の配分をしていきましょう。

参考

厚生労働省 e-ヘルスネット 健やかな睡眠と休養 眠りのメカニズム

厚生労働省 eJIM ストレスに対するリラクゼーション法について知っておくべき5つのこと