なんでもない日を、ちょっと特別に

9月から始めたい「夜の習慣」　毎日の睡眠リズムを整える小さな工夫



「最近、なんとなく朝がつらい」「夜更かしが続いている」そんなことはありませんか？

夏から秋へ変わる9月は、生活リズムを見直す良いタイミングです。大きく生活を変える必要はありません。まずは、寝る時間と起きる時間を決めることから始めてみませんか？

私は3年以上、朝5時に起きて、夜22時に寝る生活を続けています。

もちろん、毎日まったく同じように過ごせるわけではありません。それでも「22時になったら寝る」という習慣を続けていると、自然と夜の過ごし方も変わってきました。

特に役立っているのがスマートフォンです。

22時になると「おやすみモード」が自動で始まり、通知音などがカットされます。夜に突然メッセージの音が鳴って、気になってスマホを確認することもありません。

さらに最近は、スマホをベッドから少し離れた場所に置くようにしています。

「ちょっとだけスマホを見よう」と思っても、手を伸ばせば届く場所にないだけで、自然と触る回数が減りました。

実際、寝る前のスマホ使用を控えたところ、寝つきや睡眠時間、睡眠の質が改善したという研究もあります。

大切なのは、いきなり完璧を目指さないこと。

まずは「いつもより30分早く寝る」「寝る前はスマホを少し離す」など、小さなことから始めてみましょう。



管理課　石井