

休息タイプの睡眠活用事例集

01 活用事例

<p>寝起きが悪いあなたに 就寝・起床時間を一定に</p>	<p>部活の休みが少ない あなたに 昼寝の活用</p>	<p>試合前のあなたに 睡眠前のルール設定 (ルーティン)</p>
<p>自分に合った睡眠時間を見つけよう</p>	<p>睡眠時間はトータルで考えよう</p>	<p>入眠儀式的確立</p>
<p>目覚めの良い睡眠時間の把握 睡眠アプリの活用</p> <p>平日と休日のズレをできるだけ少なくしよう</p>	<p>10分～20分程度の昼寝 睡眠負債による眠気の緩和</p> <p>30分以上、15時以降の昼寝は逆効果</p>	<p>スマホの使用制限 入浴と食事の時間</p> <p>入浴は就寝1～2時間前、食事は就寝3時間前、スマホは30分前</p>
<p>環境が変わると寝れないあなたに 睡眠用具の活用</p>	<p>寝たくても寝れないあなたに 睡眠環境を整える</p>	
<p>タオルや寝具の活用</p>	<p>睡眠環境を整えることで睡眠の質を上げる</p>	
<p>自分に合った枕 マットレス、シーツ</p> <p>日頃から枕にタオルを巻き、常に持ち歩くとどこでも同じ環境に</p>	<p>部屋の明るさ、温度、湿度 部屋の音、ムード</p> <p>夕方のカフェイン摂取や夜間の激しい運動はNG!! アイマスクの活用</p>	



02 疲労が抜けないあなたに

- ⚠ 活用事例を組み合わせることでより良い睡眠の質を確保できる
- ⚠ 睡眠中の自分はコントロールできなくても、睡眠前の自分や環境はコントロールできる
- ⚠ 誰かと比較せず、自分に合った睡眠方法を確認させる

03 県内トップチームの実践例

- ✓ ヤクルト1000を飲む
- ✓ 好きな香りで落ち着く
- ✓ 室温の管理（26度以下）
- ✓ 暗い環境で就寝する（アイマスクの活用）
- ✓ 睡眠の記録をとる