

生活リズム健康法

—日常生活に取り入れよう—

①あなたの習慣をチェック しましょう！

* () の中に、既に出来ていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

- () 毎朝（平日、休日ともに）、ほぼ決まった時間に起きる
- () 朝食を規則正しく毎日摂る（特に、朝食はきちんと食べる）
- () 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
- () ほぼ毎日朝食で乳製品 or パナナ or 納豆を摂る
- () ほぼ毎日朝食で海苔 or 魚類 or 肉類を食べる
- () 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす
- () 昼の15～20分の仮眠を行う
- () 帰宅後（15時以降）は仮眠をとらない
- () 夜に30分程度の運動をする（就床2時間前までに終わらせる）
- () 就寝2時間前までには夕食を済ます
- () 夕食後以降、コーヒー、お茶などのカフェインの摂取を避ける
- () 就床2時間前以降、コンビニやカラオケボックスなどの明るいところへ外出しない
- () めるめのお風呂（38～41℃）にゆっくりつかる
- () 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける
- () 寝床でテレビを見たり勉強・読書をしない
- () 寝床に入る1時間前はタバコを吸わない
- () 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
- () 眠たくなってから寝床に入る
- () 寝室は静かで適温にする
- () 寝る前に脳と体がリラックス（音楽鑑賞・読書・ストレッチ）できるように心がける
- () 寝る目的での飲酒を避ける
- () 寝床で悩み事をしない
- () 眠るときは携帯電話を枕元から離れたところに置く
- () 午前0時までには就寝する
- () 睡眠時間が不規則にならないようにする
- () ひとりで悩み事を抱え込まず、誰かに相談する
- () 趣味の時間をつくり、気分転換をはかる
- () 今までに経験したことのないスポーツを始めるなど、新しいことに挑戦する
- () 目標を立てる時は、できそうなことから始める
- () 「何事も完璧にしなければならない」と考えず、「8割方できたら上出来だ」と考えるようにする

☆チェックの結果は、いかがでしたか。

無理のない範囲で、少しづつ○を増やし、△や×が減るような生活習慣に変えていきましょう！

②あなたの睡眠の満足度を確認しましょう。次の質問に100点満点でお答えください。

- 1) 寝つきの満足度は..... 点
- 2) 熟睡の満足度は..... 点
- 3) 日中のすっきり度（疲労・眠気）は..... 点

良いほうが100点で記入

☆生活習慣の改善と合わせて、満足度がどう変化しているかについて時々振り返りましょう！

③生活改善のために～あなたの行動改善の目標を決めましょう。

①のチェックリストで、△（頑張れば出来そうなこと）の中から3つほど、自分で改善しようと思う目標を選び、番号で記入してください。

☆目標1 ☆目標2 ☆目標3

☆生活の中で実践できそうなものを選び日誌やカレンダーに達成できたか記録（○、×）しましょう！