

# 生活リズム健康法

—日常生活に取り入れよう—  
熟年用

## 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。

1. ( ) 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
2. ( ) 朝食は、良く噛みながら毎朝食べる
3. ( ) 朝食に【乳製品、バナナ、納豆】を摂る
4. ( ) 朝食に【海藻類、魚類、肉類】を食べる
5. ( ) 午前中に太陽の光をしっかりと浴びる
6. ( ) 日中はできるだけ人と会う
7. ( ) 日中はたくさん歩いて活動的に過ごす
8. ( ) 趣味などを楽しむ
9. ( ) 日中は、太陽の光にあたる
10. ( ) 昼食後から午後3時の間で、30分以内の昼寝
11. ( ) 夕方に軽い運動や、体操や散歩をする
12. ( ) 夕方以降は居眠りをしない
13. ( ) 夕食以降、コーヒー、お茶等を飲まない
14. ( ) 寝床につく1時間前はタバコを吸わない
15. ( ) 床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす
16. ( ) めるめのお風呂にゆっくりつかる
17. ( ) 寝床でテレビを見たり、仕事をしない
18. ( ) 寝室は静かで適温にする
19. ( ) 寝る前に、リラックス体操（腹式呼吸）を行う
20. ( ) 眠るために、お酒を飲まない
21. ( ) 寝床で悩み事をしない
22. ( ) 眠くなってから寝床に入る
23. ( ) 8時間睡眠にこだわらず、自分にあった睡眠時間を規則的に守る
24. ( ) 睡眠時間帯が不規則にならないようにする
25. ( ) たくさん文字を書き、新聞や雑誌など、読み物を音読する
26. ( ) 1日1回は腹の底から笑うようにする
27. ( ) いつもと違う道を通ったり、料理を作るなど、新しい事に挑戦する

☆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！