

# 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、既に出てきていることには○、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、ほぼ決まった時刻に起床する                      | 18.( ) 就寝前は、脳と体がリラックスできるように心掛ける               |
| 2.( ) 毎日、規則正しく食事をとる                         | 19.( ) 寝床でなやみごとをしない                           |
| 3.( ) 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる                   | 20.( ) 寝る前は、携帯電話を枕元から離れたところにおく                |
| 4.( ) 日中はできるだけ人と接し活動的に過ごす                   | 21.( ) 午前0時までに就寝する                            |
| 5.( ) 15～20分の仮眠をとる                          | 22.( ) 睡眠時間が不規則にならないようにする                     |
| 6.( ) 15時以降は仮眠をとらない                         | 23.( ) 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする             |
| 7.( ) 夜に30分程度の運動をする                         | 24.( ) 笑うこと、ユーモアをもつことを心掛ける                    |
| 8.( ) 就寝2時間前までには夕食を済ます                      | 25.( ) 一人で悩みごとを抱え込まず誰かに相談する                   |
| 9.( ) 夕食後以降、コーヒーやお茶などカフェインの摂取を避ける           | 26.( ) 趣味の時間を作り、気分転換をはかる                      |
| 10.( ) 就寝2時間前以降、コンビニやカラオケボックスなど明るいところに外出しない | 27.( ) 今まで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      |
| 11.( ) めるめのお風呂にゆっくりつかる                      | 28.( ) 目標を立てるときはできそうなことから始める                  |
| 12.( ) 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける               | 29.( ) 何事も完璧にしなければならぬとせず、8割方できたら上出来だと思えるようにする |
| 13.( ) 寝床でテレビを見たり仕事や読書をしていない                | 30.( ) 日常生活に20分ほどの散歩を取り入れる                    |
| 14.( ) 寝床に入る1時間前からは煙草を吸わない                  | 31.( ) 寝る前に軽めの柔軟運動を行う                         |
| 15.( ) 寝床に入る1時間前には部屋の明かりを少し落とす              | 32.( ) 日常の家事や買い物を利用して少しでも多く動く、一歩でも多く歩くようにする。  |
| 16.( ) 眠くなってから寝床に入る                         |   |
| 17.( ) 寝室は静かで適温にする                          |   |

☆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！