

暮らしの コーディネート ～第5回～

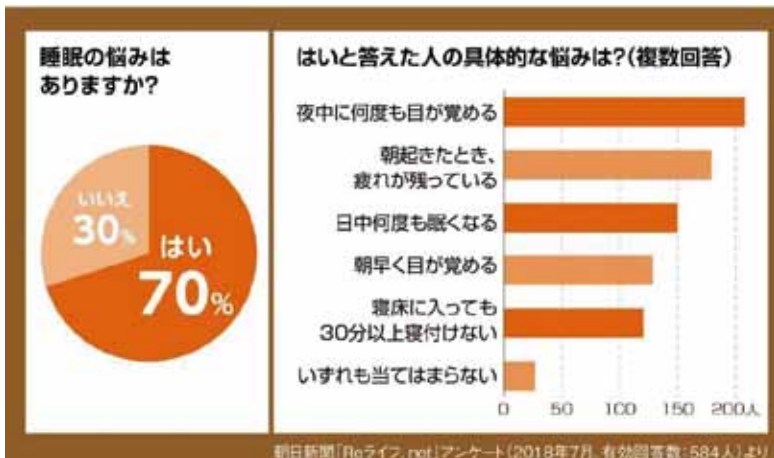
質の良い睡眠のために

人生の約3分の1は眠りの中にいるという私たち。だからこそ、眠りの質にはこだわりたいものです。快適な眠りを得ることで心身ともにリフレッシュすることができます。そこで今回は、睡眠の質を高める環境づくりについてご紹介しましょう。

中高年に多い 睡眠の悩み

厚生労働省の調査によると、日本人の5人に1人は睡眠時に何らかの障害を抱えているとされ、「不眠」は生活習慣病の一つといわれています。朝日新聞では50歳以上を主な対象としたアンケートを実施し、中高年世代の「眠り」の実態を探ったところ、悩みが「ある」と答えた人は7割にも達しています。具体的な悩みとして、「何度も目が覚める」「朝起きた時に疲れが残っている」などが挙げられています。

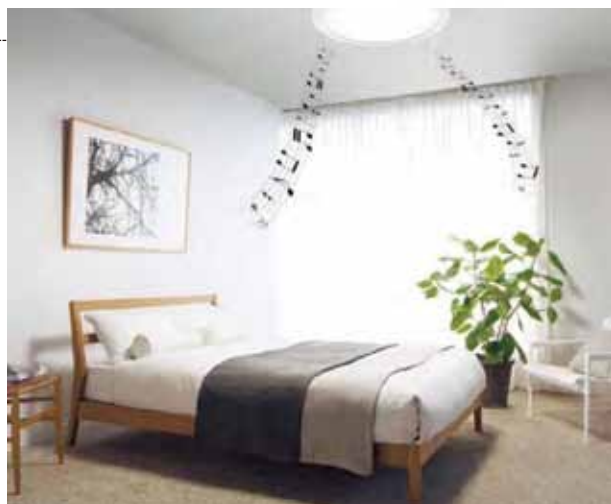
適切な睡眠時間は個人により異なり、長く眠れば良いというものでも



良い睡眠は 環境の改善から

ありません。質の良い睡眠をとることが理想であり、疲労回復やリラックス効果につながります。

寝室リフォームは、水廻りリビングなどに比べて後回しにされがちですが、1日の多くを過ごす寝室は、心と体を整える上でも大切な場所です。照明や温度、湿度、服装といった睡眠時の環境は、眠りの質に大きく関係しており、睡眠環境を整えることで眠りの質が向上します。特に光と音は重要です。



心地よいBGMが流れる「スピーカー付きシーリングライト」

うるさかったり明る過ぎたりすると、脳が刺激されてなかなか寝付くことができません。フットライトなどの間接照明を活用したり、スピーカー付きシーリングライトを採用するなど、心地よく眠るための快適な空間づくりを考えてみるのもいいかもしれませんね。