

## 今回は睡眠の質に注目！！

睡眠は、睡眠時間という「量」も大切ですが、それ以上に大切となるのが、ぐっすり眠れた、疲労が回復したといった睡眠の「質」の問題です。どうすれば質の良い睡眠をとれるのか紹介します。

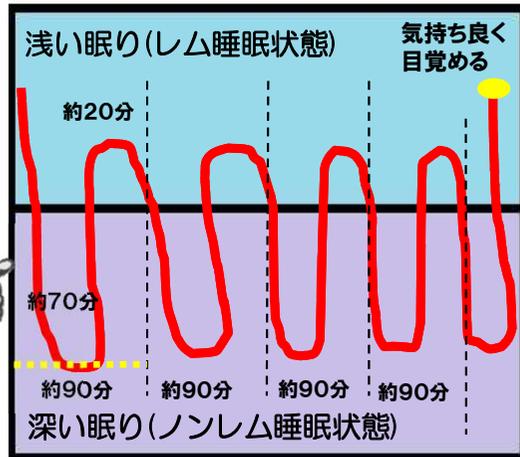
私たちの眠りは性質の異なる2種類の睡眠で構成されています。

### ノンレム睡眠

身体は起きていますが、脳は眠っている状態という「深い」眠りのことです。このときは体温が下がっており、免疫力の増強、成長ホルモン分泌が盛んになります。体の細胞を修復し、体の成長を促す時間帯といえます。

### レム睡眠

身体は休んでいるのですが、脳は起きている（意識レベルは高い）状態という「浅い」眠りのことです。脳は動いているのでこの時よく夢を見ます。



個人差はありますが、睡眠のサイクルは

ノンレム睡眠70分+レム睡眠20分=90分間で1セット(サイクル)とされていて、このサイクルを寝ている間に交互に繰り返しています。人は眠りに入ると、まずはノンレム睡眠が始まり、ノンレム睡眠が終わると、今度はレム睡眠が始まります。ノンレム睡眠は、その睡眠がより深い時に最も成長ホルモン分泌などの効果が現れるため、質の高い睡眠を得るためには、深い睡眠をとることが欠かせません。また、脳の意識レベルの高いレム睡眠中に起きることですっきり目覚めることができます。この様に、質の高い睡眠を得るためには、睡眠のサイクルについて理解することが重要です。

## 睡眠のサイクルを知った上で質の良い睡眠をとるために気をつけたいこと

### 【シャワーではなく、お風呂にゆっくりつかる】

→血行が良くなり、からだもほぐれて睡眠時に回復力が上がります。また、お風呂に入ることによって上がった体温が下がる時が、睡眠に入りやすいタイミングです。ただし、寝る直前に入浴すると交感神経が興奮してしまうので逆効果です。

### 【寝る3時間以内には食事をしない】

→食べ物が消化するためには、およそ2～3時間かかります。消化しないうちに寝てしまうと、無駄なエネルギーが消費され、睡眠の質が落ちます。

### 【自分のからだにあった枕を使う】

→自分にあっていない枕は、体に負担がかかり、睡眠を妨げます。

### 【寝る前に、PCやスマートフォン、TVの画面を見ない】

→LEDから出ているブルーライトは太陽と同じような光なので、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌が抑えられ寝つきが悪くなります。

### 【寝る前のアルコールは控える】

→寝つきはよくなりますが、浅い眠りとなり質は落ちます。

### 【朝は日の光を浴びる】

→脳の覚醒を促すセロトニンの分泌が活発になり、体内時計がリセットされます。

### 【朝ごはんは食べる】

→脳を活性化させるブドウ糖の補給と、体内時計が正しくなります。

### 【朝の10分間を大切に】

→起き抜けは、まだ脳はおきていません。テレビやパソコンをつけても頭に入らず、ぼ～とした状態が一日続く事もあるので、起きたらすぐに体を動かし、光をしっかりと浴びてしっかりと脳を起こすようにしましょう。

睡眠の質の低下は疲れが取れない、集中できない、頭が回らない、元気が出ない、などの生活に悪影響な「負のスパイラル」を招きかねません。負のスパイラルを断ち切るためにも生活を見直し睡眠の質を向上させ、心も身体も健康にしましょう。

# トレーニングルーム

## 情報

学生手帳に  
作り方が  
乗っている  
一品！

実際に作ってみました！



トマトリゾット

### 材料

- ☆カットトマト缶・・・1/2缶
- ☆たまねぎ・・・1/2個
- ☆ツナ缶・・・1缶
- ☆しめじ・・・1/2株
- ☆ブロッコリー・・・小房4個
- ☆コンソメ・・・1個
- ☆水・・・150cc
- ☆ご飯・・・茶碗1杯
- ☆塩こしょう・・・少々
- ☆粉チーズ・・・適当
- ☆オリーブオイル・・・適当



☆今回はハムと人参の代わりにツナとしめじを使い、トマトはカットトマト缶を使用しました。

※ブロッコリーはラップをかけて電子レンジで1分温めておきます。



① 鍋にオリーブオイルを敷き、みじん切りにした玉ねぎとシメジを入れ、玉ねぎが半透明になるまで炒めます。



② ①に、トマトとツナを入れ約4分煮込みます。



③ 水とコンソメを入れてさらにクツクツ煮込みます。※アクが出てるので取ります。



④ ご飯を入れて塩こしょうで味付けをします。



⑤ ご飯が馴染むまでコトコト煮込みます。ブロッコリーを飾り付けて粉チーズをかければ完成です！

### 実際に作ってみた感想

所用時間約20分。手抜きでトマトはカットトマト缶を使用しました。1/2缶使用しましたが、トマトの味が濃厚だったので、1/3缶くらいでもしっかり味が出ると思います。また、トマト缶とツナでかさが増し、2食分になりました。ラッキー♪

## 平成26年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)  
木 金 曜日 14:40～19:00 (B)  
土 曜日 12:15～17:00 (C)



夏休みの開放時間 確認 10:30～16:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

### 8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 B	2 C	3 休
4 D	5 D	6 D	7 D	8 D	9 休	10 休
11 休	12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 休
18 D	19 D	20 D	21 D	22 D	23 休	24 休
25 D	26 D	27 D	28 D	29 D	30 休	31 休