

## 豊南地区の高齢者の何でも相談窓口です！

生活の中でお困りのこと、  
介護のこと、福祉のことなど  
心配なことがあればご相談ください。

☎ 24-0623

## 睡眠で免疫力を高めよう

こんな症状ありませんか？

- 頭が重い・痛い
- 体がだるい
- 肩がこる
- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- いつも眠い



免疫細胞は睡眠中に活動が促進されます。  
そのため、睡眠不足になると免疫細胞の  
活動が低下してしまい、免疫力の低下に  
つながってしまいます。

眠れない



不安



睡眠不足は、睡眠時間ではなく、熟睡感が重要です。長く寝ても熟睡感がなければ、睡眠不足となります。

## 夜寝るための準備は朝から始まります！

### 規則正しい時間に起きて

#### 朝の光で体内リセット

朝日を浴びて約 15 時間後に眠くなる  
ホルモンがでます。



15 時間後



眠くなるホルモン  
が出る

※曇っていても効果はあります。

早く目が覚めてしまう方は、6 時頃に  
日光を浴びると 21 時頃眠くなるホルモン  
が出ます。日光を浴びる時間を調整して  
みて下さい。

### しっかり朝食をとる



- 食事はバランスの良い食事を心がけ、**豆類・乳製品・魚・肉・果物**としっかり食べることで、夜眠くなるホルモンも作られやすくなります。
- 朝食を食べることで、体内に「朝ですよ」と合図を送り、体内時計を調整します。



脳の時計を  
調整する  
体内の時計を  
調整する