

# Let's Try!

早寝・早起きにチャレンジ!

今月は年齢もライフスタイルもそれぞれ違うスタッフ 3 名が早寝早起きにレツトライ! 1 週間チャレンジした結果や感想のレポートをお届けします。

## 妊娠・出産のベース「早寝早起き」…できていますか?

早寝早起きは、生体リズムやホルモンバランスが整い、妊娠・出産のベースになる習慣であることは、頭ではわかっていることかと思いますが、実際にはなかなか出来ない事が多いと思います。スタッフもそれぞれの生活習慣を少し変えたり、工夫をして早寝早起きにチャレンジしました。何かしら感じ取れることがあれば幸いです。

### いつか子供が欲しいなあーと思っている独身 H美(20代)



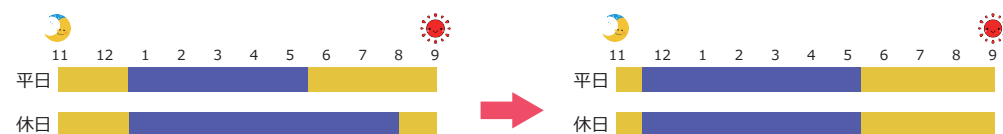
**-Before-** PCスマホで夜更かしもしばしば…  
趣味等のやりたい事をしていて、気づくと寝る時間が遅くなっていました。また、PCやスマートフォンをいじっているうちに眠気が飛び、眠れなくなることがしばしば。休日前は早く寝るのがもったいなく、時間が遅くなりがちで夜型の生活を送っていました。

**-After-** 夜型生活からは脱出できましたが…  
寝る1時間前にはPCやスマートフォンを控え、早い時間に布団に入るようにし、夜型生活からは脱出。ですが、なかなか寝付けず。結果寝付く時間は遅くなってしまい、早起きができませんでした…。早寝より早起きに重点を置いた方が良かったかも。

#### -チャレンジレポート-

- ・趣味の時間を朝に回し、寝る時間を早めに一定にすることで、昼間“ウトウト”眠くなることなくりました。
- ・就寝前のパソコンやスマートフォンを控えて布団の中で読書やラジオを聴くようにしました。
- ・寝付く時間が遅いため、目覚ましを早い時間にかけても結局二度寝をしてしまい早起きはできませんでした…苦笑

### 子育てがひと段落、これからの人生をどう楽しもうかと思案中… K子(40代)



**-Before-** 眠気に負けてしまっていました…  
朝は洗濯のため早く起きるが結局30分近くボーっとしたり、ウトウトしたりして動き出すのは6時頃からです。夜は、夕食後に必ず眠気が襲ってくるのでひと寝入り(1時間程)してしまい、結果、夕食の片付けが遅くなり、寝る時間も遅くなっていました。

**-After-** 食後のひと寝入りをやめました!  
夕食後のひと寝入りを我慢するのは正直辛かったですが、眠くならないようになるべく夕食の片づけなどをして動きつづけました。その分いつもより早く眠ることができ、翌朝の目覚めも良くなり、ウトウトが解消できました!

#### -チャレンジレポート-

- ・朝のウトウトをやめることで時間に余裕ができ、好きな花いじりと、朝食を1品多く作ることができました。結果、頭がさえてくるのが早くなった気がします。
- ・夕食後の後片付けなどで動きづづけていたらひと寝入り防止にもなり、その後いつもよりゆっくりお風呂にも入れ、よく眠れました。翌朝は目覚ましよりも早く目覚め、気持ちよかったです。

### 不妊治療の末、高齢で一人目を授かるが、二人目も欲しいなあーと考える M美(40代)



**-Before-** 週末はいつも遅寝ちよい遅起き  
平日は23時台には寝て、朝はウォーキング後に家事もしたいので5時に起きたいと思いつつも、つい二度寝をしてしまい家事が出来ず、休日前は家族が寝てから好きな映画を一人で見るのが楽しみで寝るのが遅くなっていました。

**-After-** 週末も平日と同じように起床・就寝  
映画を我慢し、毎日同じように寝起きすることで、決まった時間に眠くなるようになったが、朝の二度寝(15分~30分)はやめることができず…。2日間だけ夜9時すぎに子供と一緒に寝た日があり、その翌日は5時15分にすっきり目覚めることができました。

#### -チャレンジレポート-

- ・スマートフォンのアプリ「Sleep Meister」を使い、以前よりは目覚めやすくなったが体を起せず二度寝をしてしまいました。
- ・入浴後30分以内に睡魔に襲われるのですが、後片付けをしたり、ついスマートフォンをいじってしまい、結局寝る時間はいつもと同じに。
- ・夜は湯船に浸かるほうが寝つきがよく、すぐに眠れました。

## Staff's Point!

寝る 1 時間前のパソコン、スマートフォンは控えるべし!

睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を妨げます。

隙間時間は眠くならないよう動くべし!

家事等をする事で仕事片付き、夜はぐっすり眠れ、一石二鳥です!

早寝早起きではなく“早起き早寝”

早く起きることで活動時間が増え、夜には自然と眠くなり、結果早寝になります。